

Dạy con kiểu Do Thái

Sự may mắn của cái đầu gối bị trầy xước

(^‿^)

TS. Wendy Mogel

Ben Bag Bag[(1)] nói rằng: Hãy nghiền ngẫm Ngũ kinh và không ngừng học hỏi nơi Kinh, vì Kinh chứa đựng mọi thứ; hãy đọc kĩ và trưởng thành với Kinh, bởi Kinh sẽ giúp ngươi trở thành con người tốt hơn. Ben Hie Hei[(2)] nói: Phần thưởng sẽ tương xứng với sự nỗ lực của ngươi.

Tôi đã đánh mất niềm tin và tìm được niềm tin mới

Tôi từng có 15 năm làm việc trong lĩnh vực tư vấn tâm lý trẻ em và tôi rất yêu thích công việc này. Từ ô cửa sổ văn phòng trên tầng 7, theo hướng bắc sẽ thấy Hollywood Hills[(1)] và theo hướng tây là Beverly Hills[(2)]. Các gia đình đến văn phòng tư vấn đều sinh sống tại những khu vực lân cận. Phần lớn thời gian tôi tiến hành kiểm tra tâm lý và thực hiện liệu pháp tâm lý với trẻ em. Cũng giống như những người bước vào nghề chữa bệnh, tôi rất hài lòng khi tìm ra căn nguyên của vấn đề, sau đó hướng dẫn cha mẹ và trẻ cách khắc phục.

Nhìn bề ngoài, có vẻ như các gia đình đến gặp tôi đều có cuộc sống lý tưởng. Cha mẹ tận tâm nuôi dưỡng những đứa con thành đạt, vui vẻ, tâm lý ổn định. Họ tham dự tất cả các trận thi đấu bóng đá của con. Họ sẽ hét thật to: "Đội Green Hornets ơi, tấn công đi!" để cổ vũ cả đội, thay vì chỉ cổ vũ cho con trai mình. Phụ huynh tham dự các buổi hội thảo ở trường và họ chú ý lắng nghe. Họ tích cực tham gia các hoạt động của con. Họ thuộc lòng tên tuổi và cá tính nổi bật nhất của ba người bạn thân thiết nhất của con. Nếu con bị điểm kém, cha mẹ sẵn sàng thuê ngay gia sư hoặc nhà trị liệu giáo dục.

10 năm trước, tôi bắt đầu cảm thấy có sai sót cơ bản trong việc nuôi dạy trẻ. Tôi nhận thấy *khuôn mẫu kỳ quặc* trong hoạt động kiểm tra, tôi bất mãn lắm. Tôi quá quen đối mặt với những nỗi khốn khổ về tâm lý ở mọi cấp độ, từ những đứa trẻ có tâm lý cực kỳ bất thường đến những đứa trẻ có vẻ hơi hơi ảo não. Tôi thường phải báo tin buồn phiền và đầy thất vọng cho các phụ huynh. Tôi thường phải nói: "Mặc dù Jeremy thuộc rất nhiều ca khúc trên truyền hình và có vẻ sáng dạ, lanh lợi, nhưng chỉ số IQ của bé thấp hơn hẳn mức

bình thường và bé cần phải tham gia khóa học đặc biệt." Hoặc là: "Max rửa tay nhiều đến vậy không phải vì bé kỹ tính đâu. Hành vi này của bé là triệu chứng của chứng rối loạn xung lực ám ảnh và triệu chứng này được thấy trong các bài kiểm tra tâm lý mà tôi giao cho bé."

Tôi vẫn nghĩ đó là những ngày "báo tin xấu" và tôi không bao giờ mong ngóng đến ngày đó. Nghe báo cáo của tôi, phụ huynh thường tỏ vẻ phản kháng. Cũng dễ hiểu thôi vì tình yêu thương mãnh liệt và nỗi lo sợ khủng khiếp, đa số các cha mẹ sẽ phủ nhận và đó là tấm chắn khó có thể xuyên thủng. Nhưng hầu hết các bậc cha mẹ đều đón nhận thách thức, quyết xử lý vấn đề của trẻ bằng lòng thương cảm và sự tận tâm.

Thật may mắn vì hồi đó cũng có rất nhiều ngày "tin tốt," khi tôi thông báo với cha mẹ trẻ rằng vấn đề của trẻ nằm trong giới hạn bình thường, nghĩa là trẻ có thái độ, tâm trạng và hành vi có thể chấp nhận đối với độ tuổi nhất định. Lòng dạ tôi nhẹ nhõm khi thông báo thông điệp an ủi, rằng chỉ đơn giản vì trẻ đang trải qua giai đoạn khó khăn và rằng tâm lý chung của trẻ hoàn toàn lành mạnh.

Tôi bắt đầu nhận thấy một xu hướng *vô cùng kỳ lạ*: một số cha mẹ được báo "tin tốt" không hoan nghênh tin tốt của tôi. Họ thất vọng thay vì cảm thấy nhẹ nhõm. Nếu như không có bất ổn, nếu như không có sự chẩn đoán, không có rối loạn, vậy thì trẻ không thể ổn định được. "Con tôi đang sa sút!" các bậc phu huynh lo âu phàn nàn như vậy. Và tôi cũng đồng tình với họ. Con cái của những người cha người mẹ cao thượng này đang phát triển không bình thường.

Trong cả ngày dài, một số trẻ gặp phải nhiều khó khăn. Buổi sáng, trẻ kêu ca này nọ. "Con đau bụng… Con không muốn đi học vì Sophie từng là bạn thân nhất của con, và giờ bạn ấy vẫn thế… Huấn luyện viên Stanley bất công lắm. Thầy ấy muốn bọn con chạy quá nhiều chặng đường." Sau khi tan học, trẻ lại phải đối mặt với trận chiến xem khi nào và ai sẽ hoàn thành bài tập về nhà, hoặc những nhu cầu mong muốn không có điểm dừng: "Bạn nào lớp con cũng có giày đế bằng… Các bạn đều được xem phim PG-13[(3)] hết… Bố mẹ

các bạn cũng cho các bạn ấy xỏ lỗ tai… Các bạn ai cũng được nhiều tiền tiêu vặt hơn con.”

Còn tại bàn ăn là cuộc xung đột về món ăn vốn đã được nấu xong xuôi và liệu trẻ có hứng thú ăn hay không. Đến giờ ngủ, trẻ càng kêu ca nhiều hơn nữa: “Con chỉ xem một chương trình nữa thôi mà… Tai con bị đau… Chân tay con đau lắm… Con sợ ngủ tắt đèn lắm.” Khi cha mẹ cố gắng giải thích (“Con phải đi học bởi vì… Con cần phải ăn tối vì… Con phải đi ngủ vì…”) thì trẻ bỗng nhiên trở thành các luật sư nhí, sẵn sàng đưa ra luận cứ để đáp trả mỗi lời giải thích đó.

Có vẻ như các vấn đề điển hình này rất bình thường, là đặc trưng của mối bất đồng bình thường giữa con trẻ và cha mẹ. Nhưng những tình tiết mà phụ huynh mô tả với tôi không hề bình thường chút nào. Những rắc rối thường ngày cứ kéo dài dai dẳng và chỉ tạm ngưng trong một vài tình huống nhất định. Các chi tiết được gắn kết như sau: nếu trẻ cảm thấy được bảo vệ trước các mối nguy hiểm, hoặc trẻ an tâm trước áp lực phải tỏ ra có trách nhiệm, hoặc được tạo đủ hào hứng để có thật nhiều điều thú vị để làm, trẻ sẽ nguôi giận, có tinh thần hợp tác, vui vẻ và lễ phép. Nhưng hiếm hoi lắm mới có những khoảnh khắc như thế. Phần lớn thời gian cha mẹ và trẻ đều vô cùng khổ sở và tuyệt vọng.

Một trẻ trong số những trẻ này ở ngoài đường biên của “giới hạn bình thường.” Tôi vẫn thường được đề nghị xử lý các ca bệnh tè dầm ra giường, táo bón, điểm kém của các trẻ có chỉ số IQ cao, hoặc trẻ gặp các khó khăn nghiêm trọng trong việc kết bạn và duy trì tình bạn. Nhưng các trẻ này không nằm trong danh mục các ca “tin xấu”. Dường như không trẻ nào phải trải qua bất kì liệu pháp bệnh học tâm lý thực sự nào. Thay vào đó, tất cả mọi người – từ trẻ đến cha mẹ - dường nhưcó rất ít thời gian vui vẻ bên nhau.

Tôi đánh mất niềm tin

Tôi được đào tạo để tin vào tâm lý học, vào liệu pháp “chữa bệnh bằng lời nói.” Tôi được dạy để hỗ trợ về mặt tâm lý nhưng không

được chỉ trích phê bình, nhưng càng ngày tôi càng có nhiều phán xét hơn. Tôi thấy sự bất ổn nhưng không thể đưa vấn đề đó vào sách hướng dẫn chữa bệnh. Khi làm việc với trẻ, tôi bắt đầu cảm thấy mình là bảo mẫu được-trả-lương-cao. Khi làm việc với cha mẹ của trẻ, tôi có cảm giác như mình đang kê đơn thuốc Tylenol[(4)] cho bệnh nhân bị viêm ruột thừa cấp tính. Khi cần đến sự giám sát và hướng dẫn, tôi tham khảo ý kiến của hai thầy thuốc lâm sàng kỳ cựu có những quan điểm mà tôi vô cùng kính trọng. Tôi quay trở lại với liệu pháp chữa bệnh, để xem mình có chút phản kháng vô ý thức nào trong việc hiểu rõ khách hàng và con cái của họ không. Vẫn không hiệu quả. Khi mô tả những đứa trẻ với tâm trạng bồn chồn đó, tâm trí tôi vẫn xuất hiện các từ ngữ cũ kĩ: hay dỗi, ương bướng, cứng đầu, tham lam, nhút nhát, hờ hững, hống hách. Tôi bắt đầu tự hỏi liệu các vấn đề này có thuộc phạm trù bệnh nào khác chứng bệnh mà tôi đang cân nhắc hay không, hay liệu có phải chỉ riêng tâm lý liệu pháp khó lòng chữa khỏi các vấn đề này không – các vấn đề về tính cách. Tôi thất bại với chính chương trình đào tạo của mình.

Lời than vãn của người mẹ thời hiện đại

37 tuổi, tôi bắt đầu tìm kiếm phương pháp tư vấn khác. Trong 10 năm làm việc, tôi dành phần lớn thời gian để tìm ra triết lý mới của việc nuôi nấng con cái và tận dụng tốt điều đó, và xét theo đúng nghĩa về nội tại và bên ngoài, cuộc sống của tôi rất giống với cuộc sống của các gia đình mà tôi tham vấn. Giống như họ, tôi cũng cảm thấy gánh nặng trên vai. Vợ chồng tôi có hai cô con gái nhỏ, và mặc dù gia đình tôi cũng thuê người giúp việc nhưng chúng tôi vẫn phải tự mình đảm trách phần lớn việc chăm sóc con. Khi các con lớn hơn, tôi quyết phải tham gia tất cả các tình tiết dù là nhỏ bé nhất trong cuộc sống của con: tự làm bánh sandwich tươi và tự nấu ăn cho con, hướng dẫn con tắm táp, giám sát con làm bài tập về nhà, lập kế hoạch vui chơi giải trí và sáng nào cũng vẫy tay tạm biệt con giống y như Harriet Nelson[(5)]. Cũng giống như rất nhiều bà mẹ mà tôi tư vấn, tôi cũng muốn trở thành một người mẹ tích-cực, và cũng như họ, tôi có rất nhiều hoài bão khác. Tôi muốn tiếp tục công việc chuyên môn, có sức khỏe, được đi xem phim, được chăm sóc vườn tược, mỗi tuần đọc tối thiểu một tạp chí chuyên ngành và một cuốn

sách, ngày nào cũng đọc báo, đứng đầu các tổ chức hoặc ban ngành tại trường học của con, nướng bánh… và học thổi kèn saxophone.

Đương nhiên là tôi cũng muốn các con được tạo mọi cơ hội để thành công. Vì vậy, cùng với việc phải làm bài tập ở trường, bài tập ở nhà, các buổi đi chơi đã được lên lịch sẵn, mỗi tuần một buổi, từng bé lại được đi học nhạc và thi thoảng còn có gia sư đến tận nhà kèm cặp nếu bé bị điểm kém. Mỗi cuộc hẹn được ghi sẵn trong hai quyển lịch - một quyển lịch đại treo trong bếp và sổ hẹn của tôi. Đứa nào cũng có lịch kín mít học và chơi.

Hàng ngày, tôi dậy lúc 6:15 để chuẩn bị bữa trưa và tiễn con lên xe đến trường. Hầu hết mỗi sáng tôi đều đến phòng tập thể dục hoặc đi bộ nhanh với bạn, sau đó đi làm. 4 giờ chiều, khi các con về nhà thì tôi đã kiệt sức, và đến 10 giờ tối, tôi ở trong trạng thái bị thôi miên. Việc này không nằm trong kế hoạch – tôi muốn dành thời gian buổi tối ở bên chồng, xem phim, làm tình, hoặc chỉ đơn giản là trò chuyện về những chuyện bên ngoài gia đình. Tối nào tôi cũng thề là tối mai sẽ thức khuya với anh, nhưng tối hôm sau tôi lại giống anh hai vợ chồng mệt mỏi ngủ lăn ra sau một ngày dài nhiều việc.

Dù mệt lả nhưng tôi ngủ không ngon. Tôi thường tỉnh dậy giữa đêm, nhìn đồng hồ và thấy những con số không mấy thiện cảm như 1:25 hoặc 3:30 sáng. Mỗi ngày đều không có đủ thời gian cho tất cả các mối lo lắng của tôi, vì vậy chúng ùa đến trong giấc mơ. Tôi vẫn thường chào đón các cơ hội này để tự ngẫm lại mọi chuyện. Nhưng thông thường, tôi dành thời gian để tổ chức cả trăm nhiệm vụ chuyển động vốn sẽ lấp kín cả ngày sắp tới: *Cô giáo Susanna gửi về gia đình tờ giấy nhắn có ghi "mai mang lõi cuộn giấy vệ sinh." Tôi thì nghĩ món đồ này khác với lõi cuộn giấy vệ sinh. Chắc chỉ là lõi cuộn thôi. Tôi có nên tháo giấy của cuộn giấy trong bếp ra và đặt chồng giấy thừa sang bên cạnh, hay tôi nên đưa con đi học mà không mang theo lõi cuộn giấy vệ sinh, và khiến con có nguy cơ bị đứng ngoài hoạt động nghệ thuật nào đó?*

Khi đêm đến, mối lo lắng lớn nhất của tôi là tuổi tác. Tôi sinh Susanna khi 35 tuổi và 39 tuổi mới sinh Emma, tôi không thể nào

ngưng toan tính về tương lai… *Khi Emma 21 tuổi, tôi sẽ 60 tuổi. Nếu trẻ hơn, liệu tôi có nhiều năng lượng hơn dành cho bọn trẻ hay không? Tôi sẽ bao nhiêu tuổi khi các con xây dựng gia đình? Có lẽ nào là 70 tuổi ư? Lúc đó liệu tôi có còn sống trên đời này không? Bạn bè tôi sẽ khó lòng sống thọ đến khi các cháu nội ngoại kết hôn. Chúng tôi phải làm sao đây?*

Một lời mời

Vào thời điểm đó, tôi không bao giờ có thể hình dung ra điều này, nhưng những lời răn của Do Thái giáo đã làm dịu mối hoài nghi và lo lắng trong tôi. Điều này không diễn ra một sớm một chiều, mà mất nhiều năm, nhiều tháng tôi mới phát hiện ra các ưu tiên và giá trị có thể làm nguôi nỗi sợ hãi của bản thân, giúp tôi có cái nhìn lạc quan về tương lai.

Sự việc diễn ra không lâu sau cuộc tham vấn thất bại của tôi với hai thầy thuốc lâm sàng kỳ cựu. Tôi quyết định cho rằng thêm nhiều liệu pháp nữa cũng không giúp gì được cho mình và tôi tạm thời từ bỏ công cuộc tìm kiếm hướng đi mới. Tôi giảm bớt thời gian làm việc để có thêm thời gian ở bên Susanna, lúc đó con bé mới 2 tuổi, rất thích khám phá thế giới. Trong một buổi đi chơi, tôi nhận lời cô bạn Melanie là sẽ cùng cô tham dự buổi lễ Rosh Hashanah[(6)] tại thánh đường *Reform* gần Bel Air[(7)]. *Chắc cũng hay ho*, tôi thầm nghĩ vậy. Tôi và Susanna đều ưa thích các sự kiện văn hóa. Tuần trước, tại công viên, mẹ con tôi có khoảng thời gian tuyệt vời trong lễ hội khiêu vũ quốc tế. Bây giờ chúng tôi sẽ có cơ hội được xem những người Do Thái tại miền Tây Los Angeles tổ chức ngày lễ tôn giáo cổ xưa. Chắc chắn lúc đó tôi không hề mong đợi buổi đi chơi này sẽ thay đổi cuộc đời mình.

Tôi được nuôi dạy (bởi cha mẹ cũng theo đạo Do Thái) mà biết rất ít ỏi về truyền thống Do Thái, đến mức đôi lúc tôi còn nghĩ mình là kẻ cải đạo. 8 tuổi, tôi biết rõ sự khác biệt giữa loài trai nhỏ và loài trai non thường được ăn sống, giữa món súp sò khoai tây của Manhattan và New England. Kiến thức của tôi về cá nonkosher[(8)] vượt xa kiến thức về Ngũ thư. Thủa ấu thơ, mỗi năm các nghi lễ Do

Thái của gia đình tôi chỉ kéo dài đúng 5 giờ đồng hồ: cầu nguyện thắp nến Hanukkah[(9)] (5 phút để thắp nến, nhân với 8 buổi tối), cộng với bữa tiệc Seder[(10)] 4-tiếng được tổ chức tại nhà dì Florrie. Năm nào cha tôi cũng một mình tham dự các buổi lễ trong mùa lễ Rosh Hashanah và Yom Kippur[(11)] tại giáo xứ làng bên và gia đình tôi không phải là thành viên của giáo xứ đó.

Mặc dù tôi gần như không biết mấy về Do Thái giáo nhưng tôi biết mình không ưa các rabbi[(12)]. Một số rabbi mà tôi từng nghe có lối giảng đạo khoa trương, rề rà. Có lẽ họ tưởng mọi người trong giáo đoàn đều chậm hiểu. Họ coi chúng tôi là nạn nhân và cảnh báo chúng tôi phải luôn cảnh giác trước khoảnh khắc không thể tránh được khi "con sư tử của những kẻ có tư tưởng phản Do Thái gầm rú." Không hề có cuộc trò chuyện về Chúa, hay về nơi con người ta đi đến sau khi rời cõi trần, hay tại sao bọn người xấu vẫn ngang nhiên sinh sống, hoặc giả vô số thứ khác mà một đứa trẻ 11 tuổi như tôi thường hay băn khoăn đến.

Nhưng buổi chiều hôm đó, trong Thánh đường Leo Baeck đặt tại Los Angeles, không giống với những thành kiến từ thời thơ ấu của tôi. Sue Elwell, rabbi hôm đó, là một phụ nữ ưa nhìn, tóc ngắn, không trang điểm, có lối trò chuyện giản dị đến mức tôi phải giật mình. Rabbi đứng rất gần với giáo đoàn, thay vì đứng trên bục. Đồng hành cùng cô là một chàng trai trẻ chơi đàn ghi-ta. Khung cảnh đó thú vị lắm, vậy mà tôi lại bật khóc. Vốn không phải người dễ khóc nên tôi lại càng lúng túng. Có gì đó trong tôi đã được lay động, nhưng tôi không biết rõ đó là gì.

Vào ngày lễ Yom Kippur, Melanine, tôi và hai con gái trở lại giáo đường để làm lễ cho trẻ em. Hôm đó Susanna không đóng tã nên tè ra đùi tôi, khiến tôi ngồi trong thánh đường với một bên đùi ướt nhẹp, mặt mũi tôi tèm nhem vì khóc nhiều hơn cả hôm trước. Lúc này, tôi cảm thấy rằng có lẽ tôi đang tiến đến một thứ gì đó rất ý nghĩa. Tôi chợt nghĩ ra một bài kiểm tra khắt khe về những cảm xúc do-giáo-đường-khơi-dậy: tối thứ Sáu, tôi sẽ tự mình dự buổi lễ dành cho người lớn tại *Giáo đường Israel của Hollywood* - giáo đường này gần nhà tôi.

Tôi không biết về các giai điệu, và cũng không biết những lời cầu nguyện. Rabbi tên là Daniel Swartz, 29 tuổi, và thầy được ban chức sau khi rời bỏ nghề là một nhà địa chất. Thầy Daniel đeo cà - vạt nơ, rất sôi nổi và thầy cũng có thái độ vui vẻ - ôn hòa giống như Sue Elwell.

Tôi thích khung cảnh thân thiện này đến mức sáng hôm sau tôi quyết định tham dự buổi lễ giảng đạo của thầy Daniel. Thầy đọc một đoạn trong *Kinh Thánh*, đoạn Xuất hành 28 mô tả phẩm phục của Thượng Tế Aaron:

Áo choàng được dệt bằng tay từ chất liệu len màu ngọc lam. Viền áo là những quả lựu được làm bằng chỉ xanh, tía và đỏ tươi, vải lanh bện và dệt tinh tế. Họ còn đúc những quả chuông bằng vàng nguyên chất và đính chuông vào giữa các quả lựu quanh viền áo choàng… Vương miện làm bằng vàng nguyên chất được đính thêm một đoạn vải có khắc câu đề tặng: “Holy to the Lord.” Họ gắn thêm vào đó một sợi dây màu xanh để cố định tấm khăn bên trên - đúng như Chúa giao sứ mệnh cho nhà tiên tri Do Thái.

Khác những đoạn mô tả trong *Kinh Thánh* với những câu chuyện về trẻ con, tôi cảm động trước quyền năng và vẻ đẹp nên thơ của hình ảnh này. Nhưng còn một thứ hơn thế nữa - đó chính là một bài thuyết giáo. Rabbi Daniel giải thích rằng *bigdei kodesh,* tức là phẩm phục của Thượng Tế, nhằm giúp nâng cao vị thế của Thượng Tế, tạo cho họ vị thế đặc biệt và danh dự, và nhằm phân biệt các vị này với những người khác. Sau đó, rabbi trò chuyện về chi phí và lợi ích của thường phục trong văn hóa miền nam California. “Ở đây người lớn và trẻ em đều ăn mặc giống nhau, họ đều chuộng phong cách ăn mặc thoải mái trong hầu hết các buổi lễ,” thầy chỉ ra vấn đề. “Mặc dù cũng thật hay khi chúng ta không còn cảm thấy phải có nghĩa vụ ăn diện để phô bày địa vị của mình, và chúng ta có thể ăn mặc thoải mái, nhưng sự không trang trọng cũng có nhược điểm. Ngôi nhà của Chúa khác với một chiếc ô tô chật ních người hay siêu thị đông đúc. Mặc quần jeanvà đi giày chạy đến thánh đường có thể là một sự cản trở, ảnh hưởng đến cảm giác tôn kính và siêu linh.” Và thầy đưa ra một lời đề nghị cụ thể: thầy đề

nghị giáo đoàn ăn mặc chỉnh trang hơn một chút khi tham dự các buổi lễ.

Tôi nghĩ ngay đến Becky và Jeff, cặp vợ chồng mà tôi tư vấn hồi tuần trước. Trông họ sầu khổ, mặc dù không thuộc nhóm các gia đình là khách hàng quen của tôi. Họ đều thành công trong công viên và vui vẻ ở công sở (người vợ là cộng sự của một hãng luật, còn chồng là cán bộ gây quỹ) nhưng càng ngày họ càng khổ sở hơn ở nhà. Họ tin vào việc giúp đỡ cậu con trai nhỏ và cô con gái học cách bày tỏ quan điểm cá nhân, và họ nỗ lực hết mình để đảm bảo các con hiểu rõ căn nguyên của các quy tắc trong gia đình. Nhưng cô bé Jenna lại có tính hay chỉ trích, luôn cáu giận với cha mẹ và học hành sa sút. Còn cậu bé Nate đã hai lần cắn bạn ở trường mẫu giáo. Cậu bé la hét khi phải rời công viên hoặc rời khỏi nhà bạn. Thói quen đi ngủ của Nate là phải giật hết chăn ga và ném tất cả đồ đạc trong ngăn kéo tủ ra ngoài.

Ở công sở, Becky và Jeff đều là hai nhà lãnh đạo tài ba, nhưng khi ở nhà, càng ngày họ càng có ít quyền uy, ít không gian và ít hành động hơn. Đồ chơi vương vãi khắp nhà, không chỉ trong phòng ngủ của con mà còn bề bộn khắp phòng sinh hoạt gia đình, phòng tắm, phòng bếp, thậm chí trong giường của Jeff và Becky cũng có đồ chơi của bọn trẻ. Trong ngôi nhà của họ, sở thích của con cái nắm thế thượng phong. Không nơi nào là bất khả xâm phạm.

Mặc dù tôi không mong đợi sẽ hiểu thấu đáo về vấn đề chữa bệnh từ một bài thuyết giáo, nhưng quan niệm về *bigdei kodesh* - sự cần thiết phải củng cố quyền lực hợp lý bằng các kí hiệu hoặc biểu tượng - phù hợp với tình thế mà Becky và Jeff đang phải gồng mình đấu tranh. Khi tôi nói với họ rằng họ cần phải trở thành "Thượng Tế trong thánh đường linh thiêng tại chính ngôi nhà của mình," họ cười ồ lên, nhưng sau đó, ý tưởng này dần sáng tỏ. Họ nhận ra rằng họ đã quá ân cần và dân chủ với con cái, đến mức trong nhà không còn chút trật tự nào. Hai đứa trẻ chỉ quan tâm đến mong muốn của bản thân, thay vì hướng tới nghĩa vụ. Becky và Jeff bắt đầu tạo thay đổi. Họ tuyên bố phòng ngủ của họ là nơi nghiêm cấm không được ra vào, trừ khi có sự cho phép. Họ dạy các con phải nói: "Vâng, con xin

ạ” hoặc “Cám ơn ba mẹ, nhưng con không ăn ạ” khi được cho thứ gì đó. Điều quan trọng hơn cả là họ không quan tâm quá nhiều đến tất cả các vết đau về thể chất và cảm xúc của hai đứa trẻ. Cuộc sống gia đình của họ được cải thiện hơn rất nhiều. Tôi rấtngạc nhiên và hài lòng.

Từng bước, từng bước một

Theo gợi ý của tôi, gia đình tôi bắt đầu đi lễ tại thánh đường mỗi tháng một lần. Sau đó, tôi phát hiện ra rằng rất nhiều các ông chồng Do Thái không tích cực hành đạo thường hay phản kháng việc tham dự các buổi lễ; đây là vấn đề phổ biến trong nhóm cha mẹ mà tôi giảng dạy. Trong nhiều gia đình, người phụ nữ ưa các hoạt động tâm linh hơn, trong khi các ông chồng thường do dự, lập luận rằng kinh nghiệm từ thời thơ ấu chứng minh rành rành thái độ đạo đức giả của tôn giáo (tôi đã nghe thấy điều này từ các ông chồng theo đạo Công giáo, đạo Tin Lành và cả đạo Do Thái nữa). Giống như các cặp vợ chồng khác, anh Michael và tôi đến với nhau cũng là hôn nhân “sắp đặt” - không phải lúc nào chúng tôi cũng đồng tình với nhau về các vấn đề liên quan đến hoạt động tôn giáo. Nhưng trong trường hợp của chúng tôi, Michael là người muốn gia đình tôi tuân theo tín ngưỡng khắt khe hơn mức tôi có thể hài lòng. Tuy nhiên, 10 năm trước, chúng tôi lại giống nhau ở một điểm: anh được dự lễ thụ giới và được làm lễ kiên tín, nhưng khi trưởng thành cả hai chúng tôi đều không tham gia Do Thái giáo và cả hai chúng tôi đều rất hiếu kỳ.

Tại giáo đường, tôi có cảm giác mình như cá mắc cạn. Tôi không biết tên hoặc hình dạng của *aleph,* ký tự đầu trong bảng chữ cái Hebrew. Tôi cũng không hay biết đến các nghi thức tế lễ mà tôi vốn nghĩ là được phát âm giống như “burruch ha taw” và sau đó, tôi học được rằng, *baruch atah* tức là “Phúc lành cho bạn”. Tôi lúng túng với sự thiếu hiểu biết của mình về kỹ năng trong giáo đường và sự kém cỏi của tôi về Do Thái giáo. Nhưng chúng tôi rất kiên trì. Suốt mùa xuân đầu tiên trong năm đầu tiên đi lễ, chúng tôi đến trại cứu tế vào cuối tuần và ở đó lần đầu tiên chúng tôi được tham dự ngày lễ Shabbat, một ngày để nghỉ ngơi và suy ngẫm. Sau đó, mỗi tuần chúng tôi đều đến thánh đường.

Tôi mua một cuộn băng có ghi âm lời kinh và thức khuya ghi nhớ lời cầu nguyện. Tôi cũng tham dự lớp học Ngũ thư và tạo một số thay đổi nho nhỏ tại nhà. Ban đầu, chúng tôi thắp vài ngọn nến vào bữa ăn tối thứ Sáu, lúng túng đọc lời cầu nguyện được chuyển ngữ, nói "Chúc mừng ngày lễ Shabbat" và đi ăn một bữa tôm tại nhà hàng của Thái. Sau đó, chúng tôi bổ sung thêm *kiddush (*lời khấn nguyện trước bữa ăn của đêm trước lễ Shabbat) và ăn tối tại nhà. Sau khoảng một năm, tối thứ Sáu nào chúng tôi cũng ăn bữa tối Shabbat tại nhà và đọc tất cả những câu kinh truyền thống. Đến giờ ăn, chúng tôi không ăn tôm cua, thịt lợn, thịt nói chung và các sản phẩm làm từ sữa nữa.

Khi bắt đầu bữa tối, chúng tôi kết hợp những lời cầu nguyện với lễ nghi gia đình. Chúng tôi thắp nến tỏ lòng trân trọng với các thành viên trong gia đình mắc bệnh trong tuần đó, hoặc những ai cần đến một lời cầu nguyện do bị đau ở đâu đó. Ví dụ, Susanna nói: "Tối nay con thắp ngọn nến này xin mang phước lành cho bạn Jessica, vì bạn ấy đang bị cúm." Sau đó, chúng tôi khẽ đọc lời cầu nguyện truyền thống với các con, "Nguyện xin Thiên Chúa soi sáng cho con trong tuần tới." Chúng tôi đi quanh bàn và lần lượt mô tả sự việc tốt đẹp nhất diễn ra trong tuần và ghi nhớ tin tốt lành của các thành viên. Theo tin tức nghe được, chúng tôi trò chuyện về những khó khăn hoặc về cuộc sống thường nhật khi áp dụng các nguyên tắc trong luật Do Thái. Chúng tôi hát khi kết thúc bữa ăn. Thi thoảng, bữa ăn theo nghi thức và các nghi lễ có vẻ nhàm chán và mang tính vị kỷ, nhưng thông thường đây là những bữa ăn ít vội vàng nhất, là những khoảnh khắc dịu dàng nhất trong tuần, giúp chúng tôi xích lại gần nhau hơn.

Một năm nữa trôi qua và tôi cân nhắc đến việc nghỉ làm một năm. Tôi mong muốn được học Do Thái giáo toàn thời gian và tìm cách kết hợp những điều tôi đã học vào công việc. Đồng nghiệp của tôi, vốn là chuyên gia tâm thần học rất yêu nghề, tỏ vẻ trách cứ: "Đó không phải là công việc," anh ta nói: "đó là nghề nghiệp. Chị cứ thử nghĩ xem rời bỏ bệnh nhân như thế thì có ý nghĩa gì."

Lời khuyên của Rabbi Daniel rất cứng rắn: “Hãy đọc Chương 6 về nhà tiên tri Isaiah[13], khi ngài nhận được lời tiên tri,” thầy thôi thúc tôi trong một lá thư dài. “Về cơ bản, quyền quyết định là của con. Thầy chưa bao giờ chắc chắn về các vấn đề liên quan đến nguyên tắc, nhưng thầy biết chắc hai điều: nếu con tìm hiểu sâu về Do Thái giáo, con sẽ có cơ hội phụng sự cộng đồng người Do Thái và phụng sự Chúa.” Bức thư đó có tác động lớn đối với tôi. Dù vẫn mơ hồ về lời dự đoán của thầy Daniel rằng tôi sẽ phụng sự cộng đồng Do Thái giáo, nhưng lời khuyên của thầy trao cho tôi dũng khí để thôi việc.

Mặc dù thầy Daniel là rabbi tân tiến, nhưng thầy cũng khuyên tôi nên tìm hiểu thêm về những người Do Thái chính thống. Cả đời họ đã quen với bản văn *Kinh Thánh* và những điều răn, tạo cho họ khả năng giúp người khác làm quen với tư tưởng Do Thái bằng phương thức vô cùng gần gũi, không mang tính học thuật. Tôi mặc *frum* (lễ phục), ống tay áo dài kín khuỷu tay, váy dài, đội mũ, và tôi học các bản văn khó, các quy tắc tạo ra ngôi nhà Do Thái với các giáo viên người Do Thái chính thống. Ban đầu, tôi dành phần lớn thời gian học hỏi các Hassid[14] và ở họ có sự kết hợp của những đặc điểm khiến tôi ấn tượng: niềm hân hoan trong đức tin và trí tuệ rực sáng. Nhưng khi tôi đến nhà họ dự bữa tối Shabbat, tôi thấy khác lắm. Chỉ nam giới tham gia tranh luận sôi nổi tại bàn ăn - những bà vợ và con gái lui vào một nơi kín đáo. Tôi không thể tạo dựng một ngôi nhà như thế này, và tôi cũng sẽ không hạ thấp phẩm giá con gái mình như thế. Nhưng tôi vẫn tiếp tục học hỏi những người đàn ông, phụ nữ ngoan đạo này, đồng thời cũng học các giáo viên khác biết truyền cảm hứng đến từ những nhánh Do Thái giáo.

Trong năm đó, tôi tiếp thu được rất ít kiến thức về Do Thái giáo, nhất là khi kiến thức đó liên quan đến việc nuôi dạy con. Tôi phát hiện ra rất nhiều cuốn sách cha mẹ của người Do Thái, do các rabbi và giáo viên viết ra. Những cuốn sách đó nêu ra các vấn đề mới mẻ và hấp dẫn tôi: cách giải quyết “vấn đề nan giải tháng 12” (giúp trẻ em Do Thái cưỡng lại sự cám dỗ của Lễ Giáng sinh mà không khiến Hanukkah trở thành kì nghỉ dài vì kì nghỉ này không hướng tới mục đích đó), cách trang trí và hưởng thụ niềm vui thích một chiếc lều

tạm, cách trả lời câu hỏi của trẻ về Chúa. Được viết ra nhằm giúp cha mẹ hướng dẫn trẻ xây dựng cá tính Do Thái tích cực trong nền văn hóa đương đại, những cuốn sách này tồn tại song song với xã hội trần tục.

Gần nhà tôi có ba hoặc bốn cửa hàng sách Do Thái của người Do Thái chính thống. Tôi rảo bước vào và thấy những chiếc bàn đầy kín các chồng sách nuôi dạy con mà tôi chưa từng thấy. Tôi vô cùng hồi hộp khi đọc những cuốn sách này. Sách có những hình ảnh sống động về các nguy cơ và sự cám dỗ của thế giới vật chất, ẩn chứa đầy lo âu, khát vọng tình dục quá độ và sự cạnh tranh khốc liệt của thế giới quanh tôi. Sách nêu ra những băn khoăn thường ngày, thực tế khi nuôi dạy con - trẻ nhỏ nên được phép xem truyền hình trong bao lâu, thái độ của trẻ khi giúp đỡ cha mẹ việc nhà, trẻ được phép mặc quần áo ra sao - đến các câu hỏi liên quan đến thần thánh. Các cuốn sách này biết rõ kẻ thù của trẻ và đưa ra các phương pháp bảo vệ trẻ. Sách được viết cẩn thận, rất phù hợp về tâm lý và chứa đựng vốn hiểu biết về Do Thái giáo truyền thống, thể hiện qua những câu chuyện kể của Chúa Giê-su và bài học trong luật Do Thái và thần học. Những cuốn sách nuôi dạy con của người Do Thái chính thống này coi việc tuân thủ nghiêm ngặt là con đường *duy nhất* để nuôi dạy những đứa trẻ có đạo đức, lành mạnh. Vì vậy, cùng với những lời giảng và vốn hiểu biết sâu sắc về cuộc sống là sự xuất hiện của *mehitzah* (vách ngăn tách biệt đàn ông và phụ nữ tại điện thờ), cộng với sự phê phán nghiêm khắc và sự kiên định phải ngăn cách khỏi cộng đồng rộng lớn hơn mà tôi và các bệnh nhân đều không sẵn lòng đón nhận. Tôi hoan nghênh phép chẩn đoán, nhưng không hoan nghênh phương thức chữa bệnh.

Tôi bắt đầu tự hỏi liệu tôi có thể trở thành cầu nối hay không. Tâm lý học cung cấp lý thuyết mạnh mẽ để hiểu rõ các vấn đề tâm lý của trẻ, nhưng lý thuyết thay đổi quá thường xuyên, không thể là điểm tựa và chỉ mang tính tạm thời đối với các vấn đề liên quan đến cá tính. Từ các bài học được-thời-gian-chứng-minh với Do Thái giáo, tôi khám phá ra những sự hiểu biết sâu sắc và công cụ thực tế có thể trực tiếp giải quyết các vấn đề về tâm lý và tinh thần. Biết đâu tôi có thể tìm cách đưa những hiểu biết này đến với các gia đình mà

tôi tư vấn; biết đâu tôi có thể tích hợp tâm lý học với những lời dạy của Do Thái giáo.

Ngũ thư

Không lâu sau khi tôi bắt đầu một năm nghiên cứu về Do Thái giáo, John Rosove, rabbi cao cấp tại thánh đường Israel đề nghị tôi chủ trì một buổi trò chuyện về nuôi nấng con cái vào buổi chiều ngày lễ Yom Kippur tại giáo xứ. Những kiến thức về vấn đề này chợt hé mở trong tôi, và tôi trò chuyện suốt một giờ đồng hồ mà không cần giấy nhớ. Sau buổi trò chuyện, một nhóm những người học Do Thái giáo đề nghị tôi làm giáo viên. Tôi sửng sốt lắm, nhưng cũng hồ hởi đồng ý và cuối cùng, tôi giảng dạy cho nhóm này suốt hai năm. Tôi vẫn thường nghĩ tôi chỉ dạy họ một ngày nữa thôi, nhưng tôi đã thắng nỗi lo sợ bị phát hiện là kẻ lừa gạt câu nói mà Rabbi Daniel từng nói với tôi: "Những ai dù chỉ biết một từ của Ngũ thư cũng đều biết dạy Kinh." Lớp học trở thành mô hình mẫu cho tất cả các khóa học do tôi tổ chức về phương pháp nuôi dạy con dựa trên giáo lý Do Thái.

Mỗi tuần, nhóm các cha mẹ của tôi thường chọn một ngày lễ sắp tới, một câu chuyện trong *Kinh Thánh*, hay một lời dạy trong *Talmud*[(15)], rồi kết nối với vấn đề nuôi dạy con thời hiện đại. Từ bài giảng, tôi thường trích ra một phương pháp hoặc cách thức xử lý vấn đề. Các thành viên trong lớp học trở về nhà, áp dụng nguyên lý và tuần sau đó sẽ báo cáo kết quả, xem việc nào hiệu quả và chưa hiệu quả. Lớp học dần trở thành các buổi diễn thuyết, và tôi chợt phát hiện mình đang kết nối hai thế giới với nhau. Tôi có hai bộ bài giảng: một bài về sự duy linh và nuôi dạy con cái của người Do Thái, được tôi giảng tại các trường đạo và giáo xứ; và một bài giảng tương tự với đôi chút tham khảo Do Thái giáo, được tôi giảng dạy tại trường dòng và nhà thờ.

Các bài giảng và nhóm cha mẹ giúp tôi thấy được nhiều tuýp cha mẹ hơn tôi từng thấy trong thời gian hành nghề. Thay vì tập trung vào các vấn đề cụ thể của mỗi trẻ, lúc này tôi nghe thấy các vấn đề chung chung hơn. Rất nhiều cha mẹ nói với tôi rằng họ cảm thấy chơi vơi sau mỗi từ Mẹ và Con. Họ thấy mình đang nuôi dạy

con trong một thế giới thay đổi nhanh đến chóng mặt, và thế giới đó rất khác với thế giới mà họ sinh trưởng. Không có truyền thống để họ tuân theo, cũng không có cộng đồng để họ gia nhập. Các ban hội trong trường của con, dù rất gắn bó và cảm thông, cũng không tương xứng với vị thế là tổ chức đạo đức và tâm linh của gia đình. Các bậc cha mẹ nói với tôi rằng các buổi dạy của tôi đã đáp ứng đúng nhu cầu của cha mẹ về hướng dẫn con cái trong những năm học đầu đời, giúp họ biết cách học Do Thái giáo cơ bản mà không phải cam kết “học tôn giáo.” Rất nhiều người tham gia giáo xứ nhưng vẫn tiếp tục nghiên cứu, áp dụng tại nhà.

Tôi chưa bao giờ quay trở lại với nghề tâm lý học như tôi từng làm nghề trước khi bị khủng hoảng niềm tin. Thay vào đó, tôi chuyển từ việc hướng trọng tâm vào chẩn đoán bệnh và chữa bệnh sang phòng bệnh; từ các buổi chữa bệnh riêng sang giảng bài, dạy các khóa học về làm cha mẹ, thảo luận với các bậc cha mẹ và trường học. Tính đến nay, rất nhiều năm trôi qua và tôi đã dạy một khóa học mang tên: “Bài tập về nhà, Thực phẩm, Giờ đi ngủ, Tình dục, Tử thần và Thần thánh: Sự Thông thái của người Do Thái dành cho cha mẹ.” Mục đích của tôi trong khóa học đó - cũng như trong cuốn sách này - là giúp cha mẹ xây dựng triết lý nuôi dạy con dựa trên tâm linh, giúp họ tự giải quyết các vấn đề nan giải trong quá trình phát triển của con, thay vì phải tìm đến chuyên gia mỗi khi trẻ đi chệch hướng.

Cha mẹ thống khổ, con cái lo âu

Tôi học được gì sau những năm dẫn dắt các nhóm học phương pháp nuôi dạy con? Bí mật bị che giấu trong cộng đồng phong phú mà tôi sinh sống chính là nỗi thống khổ của họ. Không biết chắc chắn cách tìm ra niềm vui và sự đảm bảo trong thế giới phức tạp mà mình được kế thừa, chúng ta cố gắng lấp đầy khoảng trống trong cuộc sống của con bằng một mớ hỗn độn: các buổi giải trí nhân dịp sinh nhật, các buổi học, phòng đầy ắp đồ chơi và thiết bị, các gia sư và các nhà trị liệu. Nhưng niềm vui vật chất không thể mua được sự yên bình trong trí óc, và tất cả sự thừa thãi đều dẫn đến mối lo âu lớn hơn - cha mẹ sợ con sẽ không thể duy trì phong cách sống tinh tế và sẽ sượt chân khỏi ngọn núi mà cha mẹ dày công xây đắp.

Trong niềm mong đợi háo hức là các con sẽ biết làm điều đúng đắn, cha mẹ không chỉ nuông chiều con về mặt vật chất mà còn làm hư trẻ về mặt cảm xúc. Rất nhiều cha mẹ có những kí ức không vui về tuổi thơ của mình, kí ức về việc không được phép thể hiện cảm xúc hoặc tham gia vào các quyết định. Khi cố gắng tháo gỡ các vấn đề quá khứ, họ đi quá xa theo hướng khác - họ đánh giá quá cao nhu cầu của trẻ đối với việc thể hiện bản thân và biến ngôi nhà thành các tổ chức dân chủ nho nhỏ. Nhưng sự công bằng mà họ duy trì tại nhà không tạo cho trẻ ý thức về lòng tự trọng. Thay vào đó, sự công bằng đó khiến họ lo sợ khi gửi đi thông điệp rằng cha mẹ *không hoàn toàn chịu trách nhiệm*. Khi người từ chối chính là người cầm quyền, những bậc cha mẹ này không trao quyền cho con cái; thay vào đó, họ khiến trẻ bất an.

Một khía cạnh vô cùng đáng lo của phương pháp nuôi dạy trẻ thời hiện đại là cách thức cha mẹ tôn thờ thành công và cảm xúc của con cái, và họ lơ là nhiệm vụ giúp trẻ có ý thức trách nhiệm với người khác. Tôi đã thấy một ví dụ về việc này tại một trường trung học - nơi tôi giảng bài - khi có một học sinh xấu số qua đời. Một ngày sau thảm kịch đó, những người trưởng thành được sắp xếp ở các vị trí quanh trường để các học sinh có thể giãi bày tâm sự mỗi khi cảm thấy đau khổ. Không hề có *mitzvot* (hành động thiêng liêng) được thực hiện vì lợi ích của đứa trẻ xấu số kia và cũng không có bài học về trách nhiệm xã hội. Trong cộng đồng tôn giáo, bạn bè của học sinh xấu số kia có thể giúp chuẩn bị và chuyển bữa tối đến cho gia đình cậu, hoặc đón em trai của cậu từ trường về nhà. Trọng tâm của ngôi trường dòng này là giữ cho lòng tự trọng của trẻ không bị tổn hại và tâm trạng của trẻ được vui tươi.

Xu hướng nuôi dạy trẻ hiện nay là bảo vệ trẻ trước những mối lo về cảm xúc hoặc thể chất. Tôi không thể đổ lỗi cho các bậc cha mẹ khi họ khiếp sợ các bản tin tối về xã hội bạo lực, nguy hiểm ngày nay, nhưng rất nhiều trong số họ quá bao bọc con cái. Họ không trao cho con cơ hội học cách tự thân vận động khi bước ra khỏi cổng trường hoặc cổng nhà. Cha mẹ không chỉ lo sợ bạo lực; họ còn được cảnh báo về thứ mà họ cho là một tương lai mù mịt. Với mong muốn chuẩn bị cho con về lãnh địa vẫn chưa được biết đến này, họ

cố gắng trang bị cho con vô số kĩ năng, bằng cách cho con học thật nhiều và gây áp lực cho con phải ganh đua và vượt trội.

Trong môi trường nhạy cảm này, trẻ nhận được rất nhiều sự quan tâm và đồ vật phong phú, nhưng trẻ cũng phải trả giá mới có được. Trẻ nhanh chóng học được rằng mình không được thể hiện quá nhiều nỗi buồn, cảm giác tức giận hoặc thất vọng. Trẻ phải giỏi mọi thứ, luôn luôn tươi cười, bởi trẻ chính là sự biểu trưng cho thành công của cha mẹ.

Tôi tin rằng rất nhiều trong số các vấn đề của trẻ mà tôi tư vấn đều xuất phát từ hai nguồn: áp lực nặng nề trong thế giới cạnh tranh và sự công nhận vô thức về tầm quan trọng phi thường của chúng đối với cha mẹ. Tôi vẫn nhớ những lời phàn nàn thường xuyên của trẻ, những mối lo lắng về xã hội, sự yếu kém trong học tập và các vấn đề về khả năng tập trung tại trường. Đâu là cách tốt hơn để trẻ chống lại những kì vọng phi thực tế của cha mẹ: giành lại đôi chút kiểm soát và kiên quyết không chịu bị tôn thờ như một thần tượng, hay là tỏ ra chán ngấy hoặc không nổi bật?

Các nguyên lý về sự điều độ, tán dương và thánh hóa

Thông qua việc nghiên cứu và thực hành đạo Do Thái, tôi học được rằng các cha mẹ mà tôi tư vấn đã rơi vào cạm bẫy được tạo ra ngoài mục đích tốt đẹp của mình. Quyết tâm trao cho con mọi thứ con cần để trở thành “người chiến thắng” trong thế giới cạnh tranh cao độ này, họ bỏ lỡ món quà linh thiêng nhất mà Thiên Chúa ban cho chúng ta: quyền lực và sự thiêng liêng của khoảnh khắc hiện tại và của cá nhân mỗi trẻ.

Do Thái giáo có quan điểm khác biệt về việc nuôi dạy con. Bằng cách thánh hóa các khía cạnh trần tục nhất của hiện tại, đạo giáo này dạy cho chúng ta biết rằng sự vĩ đại không chỉ nằm trong thành tựu vinh quang trọng đại, mà còn nằm trong những hành động, nỗ lực nhỏ bé thường ngày của chúng ta. Do Thái giáo cho chúng ta biết rằng chúng ta không cần phải bị nuốt chửng trong thế giới vật

chất, không thể kiểm soát này - chúng ta có thể nắm lấy những thứ giá trị của thế giới đó mà không bị hủy hoại.

Ba nguyên lý nền tảng trong cuộc sống của người Do Thái là sự điều độ, tán dương và thánh hóa. Thông qua các nguyên lý này, chúng ta có thể có một cuộc sống cân bằng, bất kể chúng ta cư ngụ ở đâu. Phương pháp của người Do Thái là liên tục tìm tòi, học hỏi, đặt câu hỏi và giảng dạy các nguyên lý này. Bằng cách áp dụng các nguyên lý vào cuộc sống gia đình, chồng, các con và tôi đã tìm thấy sợi dây gắn kết tình cảm và nghĩa lý trong thế giới hay thay đổi ngày nay. Trong suốt thời gian hành nghề chuyên môn, tôi đã thấy rất nhiều gia đình thay đổi hoàn toàn nhờ quan điểm mới mẻ này về các vấn đề trong cuộc sống.

Nguyên lý của sự điều độ dạy chúng ta cùng lúc thực hiện hai việc có vẻ tối kỵ với nhau: nhiệt tình đón nhận thế giới vật chất mà Thiên Chúa tạo ra - "Và Thiên Chúa thấy rằng điều đó là tốt" - trong khi vẫn thi hành tính kỷ luật tự giác. Do Thái giáo làm rõ quan điểm thích đáng của chúng ta về sự cam kết với thế giới. Chúng ta không tranh đua với các loài động vật - bởi chúng hành động theo bản năng; với những kẻ ngoại giáo - bởi họ tôn thờ thiên nhiên và các ý nghĩa vì lợi ích của bản thân; các thiên thần - bởi thiên thần không đấu tranh với niềm khát khao; hay với người tu khổ hạnh - bởi họ tránh xa những niềm vui thú trần tục. Thiên Chúa chủ tâm tạo ra chúng ta với khát vọng mãnh liệt và sự tự nguyện. Chúng ta toàn quyền sử dụng thứ tài sản này với mục đích tốt hoặc xấu.

Sự điều độ dẫn đến nguyên lý thứ hai, chính là sự tán dương. Chúng ta có nghĩa vụ đón nhận quà tặng của Thiên Chúa một cách điều độ, nhưng cũng phải nồng nhiệt; nói cách khác, chúng ta có bổn phận phải trao lời cảm ơn và tán dương. Việc tán dương này có thể diễn ra dưới cả trăm hình thức: nghi thức tế lễ Do Thái bao gồm cầu nguyện trước khi ăn, khi thấy cầu vồng, khi có quần áo mới, khi thoát nạn trong gang tấc, khi có ngày nghỉ, khi lần đầu tiên làm việc gì đó, và ngay cả khi xảy ra động đất (lời cầu nguyện cuối cùng này có thể được tạm dịch thành "Ôi, Thiên Chúa ơi, Ngài là đấng quyền

năng sống!") Nguyên lý về sự tán dương dễ dàng được thực hiện nhờ chu kì liên tục, quanh năm của các ngày lễ lớn nhỏ.

Quan niểm của Do Thái giáo về sự tán dương được thể hiện sinh động trong một câu chuyện do Rabbi Sampson Raphael Hirsch của nước Đức vào thế kỉ XIX kể lại: Một rabbi nói với giáo đoàn của ngài rằng ngài có kế hoạch du ngoạn đến Phần Lan. "Tại sao lại là Phần Lan?" các tín hữu hỏi ngài. "Ở đó hầu như không có người Do Thái". "Lí do nào khiến ngài phải đi xa đến vậy?" Rabbi trả lời: "Ta không muốn gặp Đức Chúa Trời và để Người phải nói với ta rằng, 'Sao cơ? Con chưa bao giờ nhìn thấy dãy Anpơ[(16)] của ta sao?'"

Tán dương và lòng biết ơn là ý tưởng chủ chốt trong Do Thái giáo và trong phương pháp nuôi dạy con của người Do Thái. Chúng ta được lệnh phải canh chừng mọi cơ hội để tỏ ra biết ơn vì sự giàu có của thế giới và vì vận may tốt đẹp của mình, bất kể thế giới hay vận may đó là gì. Thông qua những lời cầu nguyện, lễ nghi và danh sách các vị thánh thiêng liêng, Do Thái giáo trao cho các gia đình vô số phương thức thực hành và giảng dạy về niềm vui và lòng biết ơn.

Sự thánh hóa, nguyên lý thứ ba, là quy trình thừa nhận sự thiêng liêng trong các sự kiện, hành động hàng ngày. Vì thánh đường thứ hai tại Jerusalem[(17)] bị phá hủy năm 70 C.E, thánh đường linh thiêng nhất này không chỉ trở thành giáo đường mà còn là mái nhà của tất cả chúng ta. Lối biểu đạt truyền thống của Do Thái giáo về *mái nhà* giống với từ ngữ mô tả ngôi nhà thần thánh: *mikdash me' at,* hay còn gọi là "thánh địa nhỏ." Bàn ăn với con trẻ chính là án thờ. Nó có thể trở thành nơi linh thiêng nhất trên hành tinh.

Theo truyền thống Do Thái, có những quy tắc được tạo ra nhằm giúp chúng ta thánh hóa các hoạt động thường nhật, từ cách thức ta đối xử với người bạn đời cho đến cách đối đãi với con cái, trợ giúp việc nhà, thậm chí là cách cư xử với vật nuôi. Có những quy tắc dành cho việc quở trách, tán dương, chào nhau buổi sáng và trước khi đi ngủ, bởi theo truyền thống Do Thái, mỗi hoạt động này đều mang tính thần thánh.

Nuôi dạy con

Theo lời dạy trong Ngũ thư Kinh Thánh, mục đích của việc sinh con đẻ cái không phải là tạo cơ hội cho vinh quang của chúng ta hay của con trẻ. Mục đích sinh con và nuôi dạy con trở thành người tự lực, biết yêu thương và có đạo đức là nhằm đảm bảo sẽ luôn có người ca ngợi Thiên Chúa sau khi chúng ta rời cõi trần. Vậy nên trước nhất, các quy tắc nuôi dạy con không chỉ nhằm giúp trẻ cảm thấy tốt đẹp, mà còn nhằm biến trẻ thành người tốt.

Kinh Torah, Talmud và các bài viết của các nhà tư tưởng Do Thái thông thái suốt những thế kỉ qua cung cấp vốn hiểu biết vô giá, giúp cha mẹ thực hiện nhiệm vụ lớn lao là nuôi dạy con. Tôi đã nỗ lực chắt lọc vốn hiểu biết này dưới dạng thức giúp các cha mẹ đương thời thấy hứng thú với lý thuyết và hiệu quả trong các hoạt động thường ngày. Mỗi chương sau đây đều tập trung vào một khía cạnh nuôi dạy con mà các nhà tư tưởng Do Thái cho là vô cùng quan trọng:

- Chấp nhận rằng con là người độc nhất và cũng là người rất đỗi bình thường.
- Dạy trẻ kính trọng cha mẹ và tôn trọng những người khác – bao gồm gia đình, bạn bè và cộng đồng.
- Dạy trẻ trở thành người bền chí, tự lực và dũng cảm.
- Dạy trẻ cảm thấy biết ơn vì hạnh phúc của mình.
- Dạy trẻ giá trị của lao động.
- Dạy trẻ biết cách biến bàn ăn thành ban thờ - đón nhận thức ăn với thái độ điều độ, tán dương và thánh hóa.
- Dạy trẻ chấp nhận các quy tắc và biết tự chủ.
- Dạy trẻ về sự quý báu của thời khắc hiện tại.

- Dạy trẻ về Thiên Chúa.

Đây là bản kế hoạch chi tiết mà các bậc cha mẹ Do Thái đã tuân theo suốt 3.000 năm, và tôi tin rằng nó vẫn sẽ đem lại hiệu quả trong mọi kỉ nguyên, mọi thành phố, mọi nhà.

Hãy tự mình tìm lối đi riêng

Một yếu tố đẹp đẽ của Do Thái giáo chính là lòng khoan dung, được thể hiện trong câu nói cổ xưa: "Thiên Chúa không đưa ra đòi hỏi thừa thãi với các sinh vật của Người." Thiên Chúa không đòi hỏi ở các tín hữu nhiều hơn mức họ có thể cho đi, nhưng chúng ta được yêu cầu hãy cố gắng trao thứ gì đó. Trong cuốn *Ethics of the fathers* (Đạo đức của Cha) (bộ sưu tầm những câu châm ngôn có từ trước thế kỉ đầu tiên), Rabbi Tarfon dạy rằng: "Con không có trách nhiệm phải hoàn thành công việc [hoàn thiện thế giới] nhưng con cũng không thể ngưng làm việc đó."

Kinh Torah hiểu rằng tất cả chúng ta đến với thế giới này và đến với Thiên Chúa một cách khác biệt. Trong sách *Xuất hành*[(18)], phần tham khảo được hướng tới "các anh em" - cụm từ này được sử dụng để mô tả tất cả những người mà Moses – nhà tiên tri Do Thái - đã dẫn dắt qua Biển Đỏ và đến với Miền đất Hứa. Họ bao gồm mọi người thuộc mọi tầng lớp trong xã hội Ai Cập, với nền tảng vô cùng khác nhau. Đôi khi, tất cả chúng ta đều cần những điều khác biệt từ Chúa, và Chúa cũng kì vọng vào những điều khác biệt ở mỗi chúng ta.

Tôi tiếp tục gặp khó khăn với mọi khía cạnh của Do Thái giáo - với thuyết thần học, lễ nghi và cộng đồng. Tôi dần tránh xa những gì gần giống với niềm tin tuyệt đối, mặc dù tôi chưa từng hoài nghi rằng có một sự thật được đúc kết trong tôn giáo và sự thật đó có thể được coi là sự công nhận - rằng vũ trụ được tạo ra kia trao cho chúng ta cả ý nghĩa và bổn phận. Nhưng vấn đề về niềm tin tuyệt đối với Chúa không làm giảm sự tận tâm của tôi, bởi trong Do Thái giáo, sự khó khăn vất vả song hành với thuyết thần học. Hãy nhìn Moses[(19)] xem - ngài đã dành cả đời để thảo luận sôi nổi với Chúa!

Cũng như chúng ta không bao giờ được cho là sẽ ngừng học hỏi Kinh Torah, chúng ta cũng không bao giờ được cho là sẽ ngừng chất vấn Kinh. Với tinh thần đó, cuốn sách của tôi có thể được coi là triết lý nuôi dạy con hoặc là sách khai tâm về Do Thái giáo. Các bậc cha mẹ - dù thuộc nhóm Tân tiến, nhóm người Do Thái chính thống, người Do Thái hoặc không phải người Do Thái - đều có thể hưởng lợi từ vốn hiểu biết sâu sắc của các rabbi và các học giả - tôi đã khai thác các ý tưởng của họ để viết lên cuốn sách này.

Ngay cả sau khi học hỏi các nguyên tắc Do Thái về cuộc sống và sửng sốt trước vốn hiểu biết về tâm lý và phán đoán theo kinh nghiệm của các bậc hiền nhân, tôi cũng không hoàn toàn thoát khỏi mối nguy của việc nuôi dạy con ngày nay. Tôi vẫn chưa thể giải phóng bản thân khỏi những kỳ vọng lớn lao về các con, hoặc nuông chiều con thái quá và lập kế hoạch thái quá cho con, nhưng tôi đã tiến được vài bước ra khỏi lãnh địa ganh đua, áp lực và mối lo lắng vốn khiến tôi ngẫm nghĩ đêm đêm. Tôi không còn lo lắng về tuổi tác của mình như trước nữa, bởi các con là một phần trong cộng đồng vững chắc và di động. Tôi hi vọng chúng sẽ gây dựng được mối quan hệ thiết thực với Chúa, giúp củng cố mối quan hệ của chúng với cha mẹ nơi cửu tuyền. Khi đối mặt với các vấn đề nan giải về đạo đức, chúng sẽ có sẵn khung tham khảo để đánh giá cái đúng cái sai và ý thức về quyền năng mạnh hơn từ những người mà chúng phải chịu trách nhiệm giải thích. Vào một buổi tối thứ Sáu đơn độc tại trường đại học, chúng sẽ tìm được thứ mà chúng đã lớn lên cùng từ khi còn ở nhà - sự ấm áp từ những ngọn nến trong bữa tối Shabbat tại ký túc, những bài hát và lời cầu nguyện quen thuộc. Chúng tôi đang trao cho con một truyền thống mà chúng có thể truyền lại cho các thế hệ sau.

Cuốn sách này không phải là công thức dành cho việc nuôi dạy con không-có-sai-sót. Đây là một thấu kính, là một cách nhìn khác về thế giới, cuộc sống và gia đình. Do Thái giáo đã trao cho gia đình tôi những khoảnh khắc gần gũi và hòa thuận ngoài mong đợi, sự rõ ràng về những khó khăn mang tính đạo đức, ý thức về sự thần thánh của mọi hoạt động thường nhật. Nó dẫn dắt tôi - với tư cách là

một người mẹ - sâu sắc hơn mọi lối suy nghĩ mà tôi từng khám phá và tôi hi vọng nó cũng sẽ giúp bạn cảm thấy như vậy.

Có một câu hỏi đúc kết mọi điều tôi học được từ sức mạnh của những lời dạy Do Thái giáo, để đưa đường chỉ lối cho mọi thế hệ chúng ta. Đó là câu hỏi mà các rabbi thường hỏi các cô bé cậu bé học sinh:

Đâu là thời khắc quan trọng nhất trong lịch sử Do Thái?

Trao Ngũ thư Kinh Thánh ở Sinai[(20)] đúng không ạ?

Không.

Khi rời bỏ Biển Đỏ[(21)] *phải không ạ?*

Không. Là lúc này. Đây là khoảnh khắc quan trọng nhất trong lịch sử Do Thái.

Hãy chấp nhận con đặc biệt và bình thường như bao bạn bè

Tôi mới đọc một bản tin khối-lớp-3 có sử dụng từ đặc biệt tới năm lần trên hai trang giấy. Bài hát Lễ Tạ ơn thật đặc biệt. Spellathon cũng đặc biệt. Triển lãm Nghệ sĩ mới nổi cũng đặc biệt. Ngay cả Pie Drive khiêm tốn cũng đặc biệt, dù là với những lí do không được tiết lộ rõ ràng trong bản tin. Và cuối cùng, khối lớp 3 năm nay cũng vô cùng đặc biệt.

Tôi tự hỏi liệu có thể nào như thế được không? Có thể nào có quá nhiều điều đặc biệt tập trung ở một nơi như thế không? Sự trùng hợp ngẫu nhiên của vũ trụ ư? Hay đây là trường học thực sự phi thường, với những đứa trẻ thông minh xuất chúng, thầy cô tận tâm vượt trội, các gia đình hào phóng và giỏi giang lạ thường? Thực ra, ngôi trường này rất tốt. Học sinh thông minh và cư xử phải phép, thầy cô mẫu mực, cha mẹ dành thời gian và tiền bạc khi cần. Nhưng đó không phải là một ngôi trường quá đặc sắc, và tôi hoài nghi về lợi ích của việc có niềm tin khác đi về ngôi trường đó.

Bản tin khối-lớp-3 không hề độc đáo. Tại hầu khắp các trường mà tôi ghé thăm, đội ngũ cán bộ, các áp phích trên tường và không khí chung của trường đều nhấn mạnh rằng đây không chỉ là nơi học tập, mà còn là nơi nuôi dưỡng những nhà vô địch kỳ cựu, giàu lòng yêu thương. Không nên đổ lỗi cho nhà trường khi họ có những tham vọng quá mức đến vậy. Các bậc cha mẹ, cùng với kì vọng lớn lao của họ về các con, đã châm ngòi cho cuộc bùng nổ *sự đặc biệt* này.

Paula, bạn tôi, hiệu trưởng một ngôi trường tiểu học xuất sắc, kể chuyện đưa một người mẹ tham gia chuyến tham quan dành cho phụ huynh tương lai quanh trường. Người mẹ nói rằng con gái Sloane của chị cực kỳ yêu thích môn khoa học. “Tại một ngôi trường

khác mà tôi đã tham quan, các cô giáo mầm non treo cờ đuôi nheo trên cây nhằm cho học sinh biết đặc tính của gió," người mẹ đó nói. "Tôi mong là cô cũng sẽ làm tương tự như vậy tại trường này. Tôi không muốn Sloane mất cơ hội học hỏi."

"Trên cây có lá rồi," Paula đáp lời. "Lá cũng thể hiện điều tương tự như vậy. Tôi không thể đảm bảo là chúng tôi sẽ treo cờ đuôi nheo đâu." Sau đó, mẹ của Sloane đã gửi cô bé theo học tại một ngôi trường khác có treo cờ đuôi nheo trên cây.

Hiệu trưởng của một ngôi trường khác phàn nàn với tôi rằng anh rất tức giận trước sự kì vọng của phụ huynh học sinh:

> *Quá nhiều phụ huynh muốn mọi thứ phải được bố trí đâu ra đấy khi trẻ lên 8. Họ muốn con học cực giỏi, giàu năng lực như những đứa trẻ ở bên kia bán cầu phương Tây. Trẻ cần phát triển từ từ, nhưng không ai còn thời gian cho sự từ từ đó nữa. Không được phép sai lầm, không được chậm chân, không chấp nhận mọi điều bất thường! Nếu trẻ không đạt điểm A, phụ huynh bắt đầu bứt rứt lo sợ trẻ học kém hoặc gặp vấn đề về động lực. Đồ thị điểm số không theo chiều tăng dần đã biến mất. Dường như các phụ huynh đều nghĩ rằng trẻ được chia làm hai nhóm: học giỏi và học kém. Không phải đứa trẻ nào cũng có năng lực vô hạn trong mọi môn học. Điều này không có nghĩa là phần lớn các trẻ sẽ không thể đi học đại học và không thể cạnh tranh thành công trong thế giới của người trưởng thành. Phần lớn trẻ sẽ học đại học và thành công. Chỉ cần phụ huynh thư giãn và kiên nhẫn một chút.*

Ở đây xảy ra chuyện gì vậy? Tại sao bản tin khối-lớp-3 kia lại tung hô đến thế? Tại sao mẹ Sloane lại lo lắng đến vậy về việc con gái chị được tham gia phòng thí nghiệm vật lý thu nhỏ tại trường tiểu học? Tại sao các phụ huynh không thể cho phép những-đứa-con-8-tuổi được phát triển với tốc độ tự nhiên, bình thường?

Khi tôi bắt đầu tìm hiểu về Do Thái giáo, một trong những điều đầu tiên gây tác động mạnh mẽ với tôi chính là cách trò chuyện trực tiếp của đạo này về áp lực nuôi dạy con. Theo tư tưởng Do Thái, cha mẹ không nên kì vọng con cái trở thành người không phải bản thân của trẻ. Hasidic[(1)] dạy rằng: “Nếu trẻ có khiếu trở thành thợ làm bánh, đừng bắt trẻ phải làm bác sĩ.” Do Thái giáo giữ vững quan điểm cho rằng Chúa có kế hoạch riêng cho từng đứa trẻ được sinh ra trên đời. Khi chúng ta thờ ơ ưu điểm nội tại của trẻ và hối thúc con đi theo ý niệm của mình về sự thành đạt phi thường, chúng ta đang hủy hoại kế hoạch của Chúa.

Nếu áp lực phải trở thành người đặc biệt trở nên quá căng thẳng, cuối cùng trẻ sẽ phải đến văn phòng của nhà trị liệu do bị rối loạn về ăn uống và giấc ngủ, các cơn đau dạ dày mạn tính, rụng tóc, tuyệt vọng và bệnh tật. Trẻ là nạn nhân trong cuộc đua ai-hoàn-hảo của cha mẹ. Chính những đứa trẻ này đã thôi thúc tôi tìm kiếm phương pháp trợ giúp ngoài phương pháp trị liệu. Trong Do Thái giáo, tôi tìm được một phương pháp tôn trọng nét độc đáo của trẻ, đồng thời chấp nhận trẻ trong mọi chiến thắng bình thường nhất.

Sứ mệnh: sự hoàn hảo

Trong Chương 1, tôi mô tả sự ngạc nhiên và lúng túng của bản thân khi các bậc cha mẹ tỏ ra thất vọng sau khi tôi tiến hành kiểm tra và nói với họ rằng các con của họ “trong giới hạn bình thường”. Theo quan điểm của họ, một vấn đề có thể chẩn đoán được còn tốt hơn một sự giới hạn bình thường. Vấn đề có thể được xử lý, còn sự giới hạn đích thực kia đòi hỏi phải điều chỉnh sự kỳ vọng và sự chấp thuận đối với một đứa con trai hoặc con gái *không hoàn hảo*. Cha mẹ tràn trề hi vọng khi thực ra đứa con hiếu động của họ bị hiếu động thái quá, đứa con hay mộng mị của họ bị ADD[(2)], đứa con học kém toán gặp chứng rối loạn học tập, đứa con nhút nhát bị ám ảnh xã hội, đứa con trai hay làm điều sai quấy mắc chứng “điên đường”.[(3)] Nếu có bệnh nào đó được chẩn đoán, họ có thể thuê các chuyên gia và gia sư, cho con uống thuốc, lập kế hoạch chữa bệnh, và cha mẹ có thể duy trì ảo tưởng rằng sự không hoàn hảo có thể được

vượt qua. Niềm tin của họ vào tiềm năng vô hạn của con được khôi phục.

Tại sao cha mẹ lại lo lắng về việc nuôi dạy những đứa con hoàn hảo đến vậy? Câu trả lời có hai phần: niềm tự hào và lo sợ về tương lai.

Con tôi, thiên tài của tôi

Janet hỏi xin lời khuyên của tôi và các thành viên khác tham gia khóa học nuôi dạy con cái về cách "trò chuyện ra ngô ra khoai" với cậu con trai lớn của chị.

> *Chị có biết gì về cuộc Tìm kiếm Tài năng Johns Hopkins không? Họ tạo cho các học sinh lớp 6 cơ hội tham gia bài kiểm tra SAT. Nếu một học sinh có số điểm bằng với số điểm của một học sinh trung bình lớp 12 trong bài kiểm tra toán hoặc kiểm tra miệng, học sinh đó có đủ điều kiện tham gia chương trình học tập mùa hè đặc biệt tại trường đại học. Tôi biết Dylan có đủ năng lực với môn toán nhưng thằng bé không muốn ngồi làm bài kiểm tra. Thật là điên rồ, vì nhà trường cũng sẽ không biết điểm số của thằng bé và nếu thằng bé tham gia cuộc kiểm tra và gia nhập chương trình tìm kiếm tài năng, học bạ của thằng bé sẽ sáng rạng lắm.*

Dân không chuyên gọi đây là hiện tượng khoe khoang khoác lác; các nhà tâm lý học mô tả đây là "thành tích đạt được do hội chứng tâm lí mà cha mẹ có ý gây tổn thương cho con cái để được chú ý." Một số cha mẹ coi thành tích của con là liều thuốc giúp họ an tâm, coi thành tích của con là vinh dự cá nhân, là yếu tố cho thấy giấc mơ của họ có thành hiện thực hay không. Ngay cả các bậc cha mẹ không coi con cái là rào chắn trước những nỗi lo sợ hiện sinh hoặc là biểu tượng thể hiện giá trị của chính họ cũng có thể khó lòng kháng cự trước cơn sốt cạnh tranh.

Không phải lúc nào sự việc cũng đi theo hướng này. Trước đây, cha mẹ sinh con vì giá trị lao động của chúng (thêm người làm việc trên trang trại). Ngày nay, rất nhiều cha mẹ coi thành tích của con cũng quan trọng như “sản phẩm” gia đình. Thái độ này dẫn đến lối suy nghĩ đảo-ngược, tập-trung-vào-trẻ, nơi chúng ta chiều theo ý thích của trẻ, nhưng cũng gây áp lực cho trẻ phải đạt thành tích bằng mọi giá - thành tích trong học tập, xã hội và thể thao. Nhưng áp lực này có thể gây phản tác dụng.

Những đứa trẻ cảm thấy chúng được kì vọng phải vượt trội hơn thành công của cha mẹ, hoặc sẽ thể hiện các kĩ năng vượt tầm năng lực của bản thân, sẽ lâm vào cảnh khốn đốn. Một số trẻ chỉ giỏi một lĩnh vực duy nhất, nên việc cố gắng buộc trẻ phải tinh thông thật nhiều kĩ năng chỉ vô ích và mang tính hủy hoại. Nếu cứ phải oằn lưng học theo ý cha mẹ, có lẽ trẻ sẽ quên cả điểm mạnh duy nhất của mình. Các trẻ khác bắt đầu cảm thấy như thể mình phải làm mọi việc chỉ vì sự hài lòng của cha mẹ, và trẻ công khai chống đối. Một số phản ứng trước áp lực này bằng cách đánh mất niềm vui nội tại của việc làm chủ các kĩ năng, và có những trẻ khác lại vận dụng các triệu chứng tâm lý để thoát khỏi cuộc chạy đua. Bằng cách thổi phồng khuyết điểm của mình, những đứa trẻ này mong muốn được tránh xa thất bại và để tiến độ của chúng được đo lường bởi các tiêu chuẩn riêng, thực tế hơn.

Con bạn không phải là một thiên tài. Theo tư tưởng Do Thái giáo, thậm chí con bạn cũng không thực sự là “của bạn”. Trong tiếng Hebrew không có động từ nào mô tả sự sở hữu; từ ngữ mà chúng ta dịch là “có” - *yesh li*, thật ra lại mang nghĩa “nó ở đó để dành cho tôi” hoặc “cái đó dành cho tôi”. Mặc dù không có gì thuộc về chúng ta nhưng Chúa đã khiến mọi thứ ở tư thế sẵn sàng được cho vay mượn và mời gọi chúng ta mượn Người để đẩy mạnh hơn nữa mục đích của sự thần thánh. Những thứ đó bao gồm con cái *của chúng ta.* Chúng là những khoản vay quý giá và mỗi trẻ đều có một con đường riêng để phụng sự Chúa. Nhiệm vụ của chúng ta là giúp trẻ tìm ra con đường đó.

Những đứa trẻ dũng cảm, có kiến thức tổng quát chinh phục tương lai

Nếu bạn đòi hỏi con phải giỏi một số lĩnh vực nhất định, có thể trẻ sẽ giỏi đương đầu với kỳ vọng của cha mẹ hơn. Nhà tâm lý học Michael Thompson nói rằng chúng ta đang có những đòi hỏi "chung" bất công với thanh thiếu niên: "Đó là giai đoạn duy nhất trong cuộc đời, khi bạn được kì vọng sẽ làm tốt tất cả mọi việc. Người lớn không bắt mình phải tuân theo những tiêu chuẩn đó. Chúng ta không phỏng vấn bác sĩ khoa nhi về việc liệu anh ta có biết chơi bóng rổ không, hay kiểm tra kế toán viên về kiến thức sinh học trước khi chúng ta để cô ấy làm bài kiểm tra về thuế. Ở trường tiểu học và trung học, chúng ta tôn vinh các học sinh có kiến thức tổng quát, nhưng trong thế giới thực không có chỗ cho người có kiến thức tổng quát trừ chương trình truyền hình *Jeopardy!*[(4)]."

Độ tuổi mà chúng ta kì vọng trẻ sẽ giỏi mọi việc đang ngày càng thấp hơn. Một phần là do cha mẹ lo sợ về một tương lai không chắc chắn và quả bóng tương lai ấy đang lăn về phía chúng ta nhanh hơn bao giờ hết. Chiếc máy vi tính ta mua hôm nay có thể được thay thế bởi một chiếc máy rẻ hơn, nhẹ hơn, hợp thời trang hơn, có mô-đem nhanh hơn ngay khi chúng ta vừa lôi chiếc máy kia ra khỏi thùng. Cha mẹ lo sợ rằng, trong thế giới siêu không gian này, chỉ đứa trẻ giỏi mọi thứ mới có thể trụ vững. Nếu bé Maya của bạn không thể tự thiết kế trang web cá nhân, học giỏi nhất lớp, về nhất trong cuộc đua ma-ra-tông và tự tin diễn thuyết trước đám đông, cô bé sẽ chỉ là hạt bụi trên trần gian.

Nỗ lực chuẩn bị tương lai cho con bị hạn chế bởi khả năng tưởng tượng của chúng ta về tương lai đó. Chúng ta sợ hãi, nhưng lũ trẻ thì không. Thế giới công nghệ cao, thay đổi nhanh chóng có vẻ ám ảnh chúng ta, nhưng lại cực kỳ bình thường với lũ trẻ. Sẽ chỉ vô ích nếu chúng ta "chuẩn bị" cho trẻ đến thế giới mới mẻ này bằng cách biến trẻ thành những người có kiến thức tổng quát siêu việt, bởi chúng ta không thể phán đoán những kĩ năng mà 20 năm nữa trẻ sẽ cần đến. Những thứ duy nhất mà chúng ta biết chắc sẽ rất có ích chính là các đặc điểm tính cách của trẻ, ví dụ như sự trung thực,

kiên trì, linh hoạt, lạc quan và giàu lòng yêu thương - các đặc tính này vốn rất hữu ích cho con người suốt nhiều thế kỉ qua.

Nỗi lo khi có một đứa con bình thường: Tuýp cha mẹ theo hiệu ững Wobegon[5]

Bạn có nhớ Lake Wobegon, thị trấn hư cấu do Garrison Keillor[6] sáng tạo và ở thị trấn đó "tất cả phụ nữ đều mạnh mẽ, tất cả đàn ông đều điển trai và tất cả trẻ nhỏ đều giỏi giang" không? Tâm trạng vui vẻ, thách-thức-mọi-số-liệu-thống-kê này rất quen thuộc với các giáo viên tiểu học. Các giáo viên này mô tả rằng, năm nào cũng vậy, mỗi khi đến kì họp phụ huynh, họ đều phải nghe một*bài ca quen thuộc*. Một vị hiệu trưởng trường tiểu học tỏ ra mệt mỏi khi nói với tôi rằng:

Các phụ huynh lo lắng lắm. Nếu con học giỏi các môn, đó là dấu hiệu cho họ thấy mọi chuyện đều ổn. Nhưng lạy Chúa, nếu con học trung bình, họ hoảng loạn. Đó là lí do rất nhiều giáo viên bắt đầu có những báo cáo mang hiệu ứng Wobegon. Các giáo viên sợ rằng nếu họ không cho trẻ điểm A, cha mẹ sẽ đổ lỗi cho thành tích kém cỏi của con cái là do giáo viên thiếu kĩ năng, thay vì do sự hạn chế của trẻ. Thật đáng xấu hổ, bởi các vấn đề có thực đang bị bóp méo, hoặc bị bỏ qua cho đến khi trẻ học lớp 4 - lúc đó không thể che giấu thêm được nữa và các khuyết điểm của trẻ được thấy rõ trong các bài kiểm tra chuẩn mực.

Thậm chí một số cha mẹ tiếp tục duy trì sự hoang tưởng về *sự đặc biệt* của con cái một thời gian dài sau khi trẻ học xong lớp 4. Điều này có tốt cho lòng tự trọng của trẻ không? Hãy cùng lắng nghe Isabel, một sinh viên của trường tư thục nổi tiếng mà tôi có dịp trò chuyện. Năm tới Isabel sẽ bước sang lớp 11. Cô bé nói với tôi rằng cô bé đang gặp nhiều khó khăn trong mối quan hệ xã hội. Hai chàng trai gần đây nhất mà cô bé muốn họ trở thành bạn trai không hề để ý tới cô. Giáo viên có vẻ ưa các bạn cùng lớp cô bé hơn. Cô bé thấy rất bối rối và bị tổn thương:

Cháu biết tại sao sự việc lại khó khăn đến vậy với cháu. Cha mẹ cháu luôn luôn, và lúc nào cũng vậy, khiến cháu cảm thấy cháu là người đỉnh của đỉnh: xinh đẹp nhất, học giỏi nhất, duyên dáng nhất. Thực tế, cháu cũng giỏi gần như tất cả mọi thứ. Nhưng bây giờ, cháu phát hiện ra rằng cháu không kiệt xuất đến thế. Có thể là cháu cũng giỏi, nhưng cháu chỉ biết đến vậy thôi.

Cũng giống như nhiều phụ huynh khác, cha mẹ Isabel lo sợ cô bé nghĩ rằng mình cũng bình thường mà thôi. Tôi cũng không rõ liệu họ có miễn cưỡng thừa nhận rằng con gái họ cũng “chỉ” ở mức trung bình hay không. Nhưng hiệu ứng Wobegon của họ không hề đem lại lợi ích cho Isabel. Họ đưa cô bé lên bệ, sùng bái cô bé và giờ thì cô bé bị kẹt ở đó, không biết mình sẽ đạt được mức độ nào nếu có cơ hội giao lưu với mọi người.

Con trai và con gái: bình đẳng nhưng vẫn khác biệt

Còn một khía cạnh nữa khiến việc nuôi dạy con hiện nay gây thêm nhiều áp lực cho trẻ. Trong 20 năm qua, các giáo viên và nhà khoa học xã hội đã làm giảm bớt sự khác biệt giữa con trai và con gái. Việc này được coi là sự hiệu chỉnh đối với lịch sử của sự bất bình đẳng, nhưng kết quả đó khiến chúng ta kì vọng con trai sẽ cư xử như con gái và ngược lại trong các tình huống, trong khi việc này rất khó đối với trẻ. Chắc chắn tất cả các trẻ nên được khuyến khích theo đuổi các lĩnh vực mà trẻ yêu thích, nhưng phương pháp mù-quáng-về-giới đôi lúc lại gia tăng áp lực đối với những đứa trẻ vốn đã quá căng thẳng. Đã qua rồi nơi ẩn náu an toàn dựa-trên-giới-tính; hiện giờ cả hai giới đều có chung cơ hội - chung bổn phận - phải nổi trội trong mọi lĩnh vực, từ học tập đến thể thao, từ một người biết lắng nghe đến một người có tố chất lãnh đạo.

Chúa là người đầu tiên khởi tạo ra những sự khác biệt: ánh sáng và bóng tối, ngày Chủ nhật và sáu ngày làm việc trong tuần, sự linh thiêng và trần tục. Dù vẫn ý thức về khả năng phân biệt đối xử, nhưng chúng ta vẫn trân trọng những khác biệt bẩm sinh giữa con trai và con gái. Ví dụ, sở thích và các giai đoạn phát triển của chúng

thường khác nhau. Thay vì cố gắng phớt lờ hoặc cào bằng những khác biệt này, chúng ta có thể chú tâm tới hành vi của trẻ, để xem những khác biệt này được thể hiện ra sao. Nếu bạn lo ngại rằng việc thừa nhận sự khác biệt về giới sẽ dẫn đến lối đối xử bất công, có thể con bạn sẽ mất cơ hội nhận lấy thứ mà con cần. Để đối xử công bằng với con trai và con gái, đôi khi ta cần phải đối xử với chúng một cách khác nhau. Trân trọng sự khác biệt có thể đưa đến cơ hội bình đẳng.

Sự kì vọng không phù hợp về các bé trai

Noah, con trai Laurie chào đời khi chị gái Rachel của bé lên 4 tuổi. “Ngay từ đầu tôi đã vô cùng ngạc nhiên trước những khác biệt giữa hai đứa trẻ,” chị nói. “Khi Noah còn nhỏ, thằng bé luôn nói ‘Bóng!’ mỗi khi nhìn thấy chữ O. Thằng bé khăng khăng đòi tôi dắt đi bộ trên vỉa hè cạnh làn đường đông đúc xe cộ, thay vì đi trên vỉa hè thẳng tắp hàng cây che mát, để thằng bé nhìn thấy những hàng xe nối đuôi nhau san sát. Thằng bé không ngừng thét lên: ‘Rừm rừm rừmm!”

Noah tập trung rất cao độ, đến mức mỗi lúc thằng bé chỉ có thể làm một việc. Nếu Laurie muốn cậu bé lắng nghe chị nói, chị phải dùng hai tay giữ chặt khuôn mặt của cậu bé 3 tuổi này. Chị không thể vừa làm việc vặt vừa trông con, vì cậu bé sẽ chạy biến đi. Laurie và anh chồng Mark quyết định sẽ không bao giờ cho phép Noah chơi súng giả hoặc xem TV, trừ các thước phim mang tính giáo dục. Nhưng điều đó cũng không ngăn Noah không bắn mọi thứ - cậu bé dùng ngón tay hoặc lấy bánh mì nướng hoặc bánh quy giả vờ làm súng.

Chuyện gì sẽ xảy ra khi cậu bé thấy gì-cũng-bắn, tập trung quá mức, yêu-thích-xe-hơi này đi học mẫu giáo? Khi đến giờ là cậu bé phải ngồi im tại bàn và tập tô vẽ các chữ cái in hoa, in thường? Khi cậu phải cư xử đúng mực *suốt cả ngày?* Khi cậu bé không được phép gây ồn ào hoặc dùng ngón tay giả vờ làm súng? (“Noah, con có nhớ cô dạy con không được nói như thế không hả Noah?”)

Cô giáo của cậu bé có thể nói như thế này với chị Laurie: “Noah không chịu ngồi yên và làm theo hướng dẫn. Chúng tôi không biết liệu có phải đây là triệu chứng ADD[(7)] không. Đúng là Noah còn quá nhỏ để chúng ta biết chắc chắn về điều này. Nhưng có thể chị nên cân nhắc năm sau cho bé đi thăm khám xem sao?”

Trước đây, trường mẫu giáo là nơi để bé tập nặn đất sét, học hát, nghe kể chuyện và chỉ có vậy mà thôi. Mục tiêu của giáo viên là giúp trẻ học cách trở thành một phần của nhóm và học cách làm quen với môi trường mới rộng lớn hơn gia đình. Nhưng ngày nay, tại rất nhiều ngôi trường, học tiểu học trở thành thời điểm để trẻ phải nắm vững các nhiệm vụ học thuật trình-độ-cao, đòi hỏi trẻ phải nắm vững khả năng tập trung, kỉ luật và kĩ năng vận động mà rất nhiều cậu bé vẫn chưa phát triển kịp. Debbie Davis, chuyên gia về phương pháp học tập tại trường ở Los Angeles, mô tả một nhóm các cô bé, cậu bé lớp 2 mà anh mới đánh giá: “Ngay ngày đầu tiên tôi đã phát hiện ra khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm. Các cô bé có khả năng tập trung gấp đôi các cậu bé, và các cô bé này muốn làm mọi thứ có thể khiến tôi hài lòng. Lũ trẻ nói chúng thích vòng tay của tôi. Các cậu bé không tập trung lâu vào bài đánh giá ngữ âm, và ngay sau đó, chúng bắt đầu một cuộc thảo luận rôm rả, sinh động về sự việc sẽ xảy ra khi thuyền bị lật úp.”

Phần lớn các cậu bé đều xoay xở khá tốt ở trường, nhưng rất nhiều cậu bé phải chịu đựng những kì vọng không phù hợp của chúng ta về thành tích học tập và cách ứng xử. Lớp học càng đông đúc, vấn đề càng trở nên tồi tệ hơn. Tôi ngờ rằng, nếu Tom Sawyer còn sống đến ngày nay, có thể nhân vật này sẽ bị cho uống Ritalin[(8)]. Đối với một số cậu bé, sự kì vọng không phù hợp của chúng ta là lí do để chúng oán giận người lớn, khiến trẻ nản chí, có thái độ gay gắt về trường lớp và hổ thẹn về “tính trẻ con” rất đỗi bình thường của bản thân.

Những tiêu chuẩn ngột ngạt dành cho các bé gái

Sự kì vọng của chúng ta dành cho các bé gái thì sao? Cô bé Allegra 15 tuổi xinh xắn, có năng lực và hoạt ngôn. Cô bé học trường trung

học dành cho nữ sinh và luôn dành điểm A. Allegra cũng chơi kèn fa-gốt, không phải vì cô bé thích tiếng kèn, mà vì cô bé tin rằng nhạc cụ khó chơi này sẽ giúp cô bé giành ưu thế trong kì thi tuyển vào nhóm các trường đại học danh tiếng ở miền Đông Bắc Hoa Kỳ.

Allegra không còn thời gian tham gia các bữa tiệc. Cô bé phải học bài gần như kín thời gian biểu. Cô bé thường thức đến tận nửa đêm hoặc thức dậy lúc 5 giờ sáng để đọc gấp đôi số trang bài luận văn tiếng Anh mà cô bé được giao. Mới năm trước cô bé còn là một học sinh trung học vô tư lự; vậy mà bây giờ, cô bé sút đến gần 2 kg, gần như luôn luôn bị đau bụng và không ngừng lấy tay giựt giựt tóc trong lúc học bài, khiến tóc cô bé bị rụng rất nhiều.

Nếu các cậu bé gặp vận đen là tinh thần bị sa sút từ khi học tiểu học, thì các cô bé lại đối mặt với thử thách khác - hoàn thành sự kì vọng bất khả thi khi bước vào tuổi thiếu niên. Allegra bị bủa vây trong áp lực phải giỏi trong mọi việc. Cô bé tin vào điều mà các bé gái vẫn luôn luôn tin: quan trọng là phải trở thành một người biết lắng nghe, biết cảm thông, học giỏi tiếng Anh và các môn nghệ thuật, có thân hình mảnh mai như siêu mẫu. Và cô bé cảm thấy rằng, để được vinh danh, cô bé phải nổi trội trong cả các lĩnh vực vốn chỉ dành cho nam giới: giành giải thưởng trong cuộc thi về khoa học, tham gia đội bóng chuyền, được bầu làm chủ tịch hội sinh viên. Allegra nói như thế này về tương lai của mình*: "Cháu biết cháu có những kì vọng rất cao, nhưng đôi lúc cháu cảm thấy rằng nếu trong đời cháu không tham dự tối thiểu một cuộc hội nghị thượng đỉnh và không đích thân giải quyết nạn đói ở Rwanda, cháu sẽ là kẻ thất bại. Không phải là thất bại trước bố mẹ cháu, mà là thất bại với chính bản thân cháu."*

Mặc dù chúng ta đã đạt được nhiều tiến bộ thúc đẩy quyền bình đẳng cho nữ giới và nhận thấy điểm yếu về cảm xúc của nam giới, nhưng chúng ta vẫn thờ ơ trước những biện pháp bảo vệ khác mà các cậu bé, cô bé cần đến – bảo vệ thái độ vô phép hết sức tự nhiên của các cậu bé và bảo vệ các cô bé trước việc các cô bé phải luôn luôn giỏi tất cả mọi việc. Nếu chúng ta muốn dành cho trẻ thứ trẻ cần để phát huy tốt nhất, chúng ta phải trân trọng bản năng cơ bản

của chúng – dù là mang đậm tính con trai hay con gái, hướng nội hay hướng ngoại, dữ dội hay dịu dàng.

Thuốc giải độc dành cho sự kì vọng về Người-biết-tuốt

Có một quan niệm chính trong tư tưởng của phong trào Do Thái thần bí thể hiện quan điểm về sự cân bằng: "Hãy luôn để hai tờ giấy trong túi quần. Một tờ ghi: 'Tôi là một hạt bụi.' Tờ còn lại ghi: 'Thế giới được tạo ra để dành cho tôi.'" Trong Do Thái giáo, nhà truyền giáo và người dân thường cùng hòa vào nhau, trong khi ngày thiêng liêng nhất trong năm không phải là ngày lễ Yom Kippur, hay ngày Lễ Chuộc tội trang trọng mà là thứ Bảy hàng tuần. Theo truyền thống, vào ngày này trong tuần, một nhóm các mục sư đi từ giáo xứ đến nhà mỗi người để đưa đường chỉ lối cho họ đến với tinh thần đặc biệt của ngày hôm đó.

Theo Do Thái giáo, nơi linh thiêng không phải là thánh đường nguy nga, mà là ngôi lều tạm - một túp lều ọp ẹp được dựng lên trong sân sau hoặc trên ban công, nhằm tôn vinh mùa thu hoạch đầu thu. Các vật thể linh thiêng ư? Chính là Ngũ thư Kinh Thánh, một cuộn giấy da cuộn quanh hai ống cuộn bằng gỗ xoàng xĩnh. Còn thực phẩm linh thiêng? Là món Challah - một ổ bánh trứng. Vậy tương lai của thế giới nằm ở đâu? Không phải ở hành động anh hùng vĩ đại, mà là ở hơi thở của những đứa trẻ ở tuổi cắp sách đến trường đang theo học truyền thống của Đạo. Cơ chế dân chủ này trao hồng ân đặc biệt của Chúa cho mọi đứa trẻ và không trao vinh quang cho bất cứ ai.

Với Do Thái giáo, bạn có thể tìm thấy liều thuốc giải độc cho văn hóa "chuyên gia biết tuốt" của chúng ta. Do Thái giáo yêu cầu chúng ta nuôi dạy con không với hi vọng chúng sẽ trở thành Vị Cứu Tinh, mà sẽ trở thành chính bản thân chúng. Hãy nghĩ đến sự thông thái của Rabbi Zusya, một nhà lãnh đạo Hasidic trong thời kì đầu và là vị anh hùng của dân chúng. Zusya vốn được biết là một người đàn ông khiêm tốn nhất và nhân từ nhất, và bất chấp vốn hiểu biết sơ sài của ông về Ngũ thư Kinh Thánh, ông vẫn được khen tặng bởi tính cách ngay thẳng. Trước khi lâm chung, ông nói: "Khi tôi đến với

thế giới bên kia, Chúa sẽ không hỏi tôi tại sao tôi không giống với nhà tiên tri. Người sẽ hỏi tại sao tôi không giống Zusya hơn."

Trong Do Thái giáo, chúng tôi luôn luôn được nhắc nhở phải lưu tâm đến sự khác biệt của trẻ và để khả năng thiên phú của trẻ được tự biểu lộ. Xuyên suốt Ngũ thư Kinh Thánh, các bậc hiền nhân đều tham khảo sự cần thiết phải thuyết pháp và hướng dẫn sao cho đến được với từng cá nhân mỗi tín hữu. Trong buổi tiệc lễ Quá hải, truyền thống hướng dẫn chúng ta phải kể câu chuyện về chuyến ra đi để đến với sự tự do, để cho những đứa trẻ từ khôn ngoan đến ranh mãnh, hồn nhiên, ngây dại, đều hiểu chuyện; mỗi đứa trẻ đều có trình độ, ngữ điệu và ngôn từ riêng. Thông điệp của Do Thái luôn nhất quán: Mỗi đứa trẻ đều là độc nhất vô nhị. Đừng đối xử giống nhau với tất cả các trẻ, nếu không bạn sẽ không đến được với chúng.

Vậy làm sao bạn có thể thấy rõ năng khiếu và hạn chế của con đây? Bao nhiêu thứ có thể được và nên được dành riêng cho quyết định của Chúa? Dưới đây là một số chỉ dẫn rất hữu ích đối với các bậc phụ huynh hợp tác với tôi.

Chờ đợi sự khác biệt

Có lần tôi đọc được một lời dạy rất hay dành cho "nhà giáo dục hiện đại". Lời dạy thế này: "Hãy coi con là một hạt giống trong bao gói không có tờ nhãn. Nhiệm vụ của bạn là cung cấp môi trường và chất dinh dưỡng phù hợp cho hạt, đồng thời hãy nhổ hết cỏ dại. Bạn không thể quyết định xem mình sẽ trồng được loại hoa gì, hoặc hoa sẽ nở vào mùa nào." Khi sẵn sàng đón nhận những khác biệt của con, chúng ta sẽ trao cho con những thứ con cần để phát triển tối ưu.

Tìm hiểu và chấp nhận tính khí của con

Cha mẹ của Simon đến gặp tôi vì cậu bé học hành sa sút. Là con giữa trong số ba anh chị em, nhịp độ và tài năng của Simon hoàn toàn khác với các thành viên khác trong gia đình. Cậu bé ăn chậm

hơn nhiều, không thích đọc mục tiểu phẩm cười trên báo, là một vận động viên giỏi hơn, một nghệ sĩ tốt hơn, và hòa nhã hơn cha mẹ chị và em. Nếu gia đình đi dã ngoại và đi ngang qua một người đang ăn kem ốc quế, Simon với tính tình vui vẻ sẽ nói: “Bạn ơi kem ngon thế. Kem vị gì vậy bạn?” ngay lập tức và không tốn chút công sức nào để kết bạn.

Simon theo học trường có-áp-lực-cao và phải chật vật bắt kịp các bạn về mặt học thuật. Khi tôi gặp gia đình cậu bé, cậu bé xanh xao và rụt rè. Cậu bé phải học gia sư tới 4 trong số 5 môn và phải uống thuốc vì Rối loạn Thiếu Tập trung (ADD). Cậu bé biếng ăn và cơ mặt hay bị giật. Nhưng Simon đã khác hẳn sau khi chuyển sang trường học có cường độ học chậm hơn, ít áp lực hơn về mặt xã hội và học tập, các buổi học gia sư được thay thế bằng các chuyến đi trượt ván trong công viên hai lần mỗi tuần. Cậu bé không còn cần đến thuốc để tập trung làm bài tập ở trường và ở nhà nữa. Tinh thần của cậu bé rất phấn chấn.

Rất nhiều gia đình đều có một bé Simon - một đứa trẻ có tài năng, tính khí và nhu cầu khác với những thứ vốn được coi là bình thường đối với các bạn đồng trang lứa. Đứa trẻ “khác biệt” của bạn có thể nhanh nhẹn, không kiên nhẫn, phản ứng mau lẹ, trong khi các thành viên trong gia đình bạn có vẻ chậm hơn và hay suy ngẫm hơn. Tính khí của trẻ là bản chế tạo của Chúa dành cho cá tính của trẻ; trẻ không thể thay đổi tính nết, ngay cả khi trẻ rất muốn. Thay vì bực bội vì trẻ không đến với thế giới này theo cách hiểu đơn giản của bạn, hãy cố gắng nâng cao khả năng chịu đựng của bạn đối với sự khác biệt của trẻ.

Cũng sẽ hữu ích nếu bạn biết rằng trong ngành tâm thần học, định nghĩa về “bình thường” là khá rộng. Trong nghiên cứu về tính khí, các nhà nghiên cứu Stella Chess và Alexander Thomas tìm ra rất nhiều biến thể bình thường trong bản tính của trẻ - vốn được thấy rõ ngay từ khi trẻ còn ẵm ngửa. Một số đặc tính bao gồm:

- Cảm xúc: Một số bé hiếm khi khóc và nín khóc ngay khi được dỗ dành, trong khi các bé khác thường hay cáu, hoặc khó chịu

và khóc nhiều giờ liền.

- Sự kiên trì: Một số trẻ dễ dàng được hướng sang hoạt động mới và không hỏi gì thêm, trong khi các trẻ khác không chịu hợp tác và kiên quyết đòi tiếp tục hoạt động mà trẻ yêu thích.

- Linh hoạt: Một số trẻ dễ dàng thay đổi, ngạc nhiên hoặc tạm phá vỡ thói quen, trong khi các trẻ khác kiên quyết không chịu chấp nhận cái mới, ví dụ nhất quyết đòi bánh mì tam giác thay vì bánh mì hình chữ nhật.

- Nhạy cảm: Một số trẻ dễ dàng bị tiếng ồn lớn, mùi vị, các kết cấu thô ráp hoặc nhớt, hay các tờ nhãn trên quần áo làm mất tập trung. Các trẻ này cũng thường có khả năng mẫn cảm cao, biết ý thức về các sắc thái cảm xúc hoặc chi tiết hình ảnh. Chính những đứa trẻ này sẽ nhận thấy tâm trạng thay đổi của bạn, nhận thấy cầu vồng sau mưa, đôi khuyên tai mới của mẹ, hay chữ X được tạo thành từ các sợi mỳ ống.

- Sinh lực: Một số trẻ khua chân đập tay liên tục khi ngủ, không thể đi qua khung cửa mà không nhảy lên hoặc va vào thành cửa, bữa nào cũng làm đổ sữa và không thể chịu đựng những chuyến đi đường dài. Các trẻ khác thì ngồi ngoan và chơi ngoan suốt nhiều giờ liền, và chầm chậm di chuyển khi đến giờ chuyển sang hoạt động khác.

- Trong những phản ứng đầu tiên đối với các tình huống mới, ví dụ thức ăn mới, ghế ngồi mới trong xe hơi, hoặc bạn chơi mới, một số trẻ thường tỏ ra thận trọng, trong khi các trẻ khác nhập cuộc ngay.

- Tâm trạng: Một số trẻ rất vui vẻ và lạc quan, trong khi các trẻ khác lại nghiêm nghị và u sầu.

- Thân thiện: Một số trẻ thích được một mình hơn, tỏ ra kín đáo và được tiếp thêm sinh lực bằng các hoạt động riêng lẻ như chơi trò Nintendo. Nhiều trẻ khác được tiếp thêm sinh lực bằng cách được ở bên mọi người; trẻ dễ dàng chia sẻ cảm nghĩ và

cảm xúc, khiến người khác cảm thấy dễ chịu và trẻ thích trò chuyện. Những trẻ này sẽ theo chân bạn vào phòng tắm và đứng ngoài cửa tiếp tục màn độc thoại không ngừng nghỉ.

Cha mẹ thường coi hành vi của trẻ là hành động nổi loạn, trong khi trên thực tế, hành vi đó hoàn toàn phù hợp với bản chất của trẻ. Theo một số phương diện, việc này quay trở lại với mong muốn con cái sẽ trở thành tác phẩm của chúng ta. Chúng ta mong con sẽ giống mình (nhưng phải giỏi hơn, khôn ngoan hơn và nhiều tham vọng hơn), và nếu trẻ đổi hướng khác, chúng ta lại cho rằng trẻ phải làm như vậy để được quan tâm hơn, hoặc để nổi loạn. Cha mẹ nhận con nuôi nhận thấy rằng giữa họ và con sẽ có những khác biệt cố hữu, nhưng đôi lúc chính cha mẹ ruột cũng chậm bắt kịp con. Một trong những món quà hào phóng nhất mà bạn có thể tặng con là hãy tìm hiểu tính khí của con, và khi bạn đã biết rõ tính khí đó, hãy học cách chấp nhận nó.

Nắm bắt những khác biệt về giới

Hãy cẩn thận lựa chọn mục tiêu để chỉ trích. Lisa nói với tôi rằng, ngay khi chị bắt đầu nghĩ đến việc nới lỏng tiêu chuẩn về cách ứng xử phù hợp đối với cậu con trai Ollie, chị nhận thấy rằng: “Lúc nào tôi cũng mắng mỏ con. Cứ như thể tôi là thầy thuốc chẩn bệnh ấy. Cứ cho tôi thấy Ollie trong bất cứ tình huống nào và tôi sẽ nói cho chị biết thằng nhỏ đang làm điều gì sai quấy.”

Thay vì phê bình con mọi lúc mọi nơi, chị quyết định mỗi lần chỉ chọn một hành vi để sửa cho con. Mục tiêu đầu tiên của chị là việc cậu bé nhảy nhót trên đồ đạc trong nhà. Chị tiếp cận vấn đề này từ góc độ rất khác. Với mong muốn tôn trọng nguồn sinh lực dồi dào của Ollie, chị trao cho cậu bé cơ hội nhảy nhót thay thế: một tấm bạt lò xo siêu nhỏ trong phòng khách. Chị cũng dán tờ giấy “Cấm nhảy” lên ghế và can thiệp ngay tức khắc bằng cách cấm Ollie vào phòng nếu cậu bé nhảy trên ghế. “Ollie à, con đánh mất đặc quyền được vào phòng khách hôm nay rồi nhé. Mẹ tin là ngày mai con sẽ không quên quy tắc này.” Một khi “không nhảy” trở thành thói quen, Lisa tiếp tục giúp Ollie nhớ phải vận dụng “giọng nói bên trong” thay vì

hét um lên khi cậu bé ở trong nhà. Chị tiếp cận các vấn đề khác về hành vi bằng cách bảo vệ Ollie khỏi cảm dỗ. Vì cậu bé có vẻ không thể cưỡng lại việc đẩy xe chạy dọc lối đi trong siêu thị, chị quyết định không cho con đến đó nữa, trừ khi chị không còn lựa chọn nào khác. Mục tiêu chung của chị là gì ư? Là tránh không tạo cho Ollie ấn tượng rằng sự bướng bỉnh của cậu bé là tính cách khiến cậu bé phải xấu hổ.

Để giúp con gái duy trì sự cân bằng trong một thế giới đầy rẫy những sự kì vọng - nào là đẹp không tì vết, nào là bác sĩ phẫu thuật tổng hợp - hãy trò chuyện cởi mở với trẻ về các vấn đề này, cũng như về áp lực phải giỏi nhất trong mọi việc. Khuyến khích trẻ theo đuổi sở thích cá nhân và các hoạt động mang lại niềm vui, thay vì tập trung toàn bộ sinh lực vào các vấn đề hao tốn năng lượng để làm đẹp học bạ. Hãy thôi chế nhạo hoặc hạ thấp lòng tự cao tự đại thời thiếu nữ non nớt của bé gái, hoặc sự *quá khích* của bé trai. Và hãy nhìn vào tấm gương mà bạn đã tạo nên. Một bà mẹ nói với lớp của chúng tôi rằng chị luôn luôn bỏ kính ra mỗi khi soi gương, để chị không nhìn thấy quá rõ các nhược điểm trên khuôn mặt. Một bà mẹ khác thừa nhận rằng mỗi ngày chị đứng lên cân hai lần. Giấu con gái các mánh khóe này không đem lại lợi ích gì. Con gái bạn cũng rất đỗi bình thường. Bạn không thể mong đợi con chấp nhận bản thân trong khi bạn hăng hái tự-chỉ-trích bản thân đến vậy. Để thực sự là tấm gương sáng cho con, bạn phải sẵn sàng nhìn thẳng vào gương, không đứng lên cân nữa và chấp nhận bản thân như chính bạn mà Chúa đã tạo ra.

Chấp nhận là con đã "đủ ngoan"

Donald Winnicott, bác sĩ khoa nhi và nhà phân tích tâm lý, thường viết về việc "nuôi dạy đủ tốt" và "người mẹ tận tâm bình thường". Ông nói rằng: "Tiềm năng được thừa hưởng sẽ sớm bộc lộ" khi có "điều kiện môi trường thích đáng." *Thích đáng,* không phải là đặc biệt. Bạn chỉ có thể làm phần việc của mình. Bạn không thể kiểm soát kết quả. Trong thế giới đầy cạnh tranh thời nay, bạn rất dễ quên đi điều này và đổ lỗi cho bản thân, đổ lỗi cho giáo viên của con hoặc

các tác nhân bên ngoài ảnh hưởng đến con, nếu con không đạt được trình độ đặc biệt nào đó, hoặc nếu con có vẻ không hoạt bát.

Tiến sĩ Winnicott nhắc nhở chúng ta rằng, để phát triển, trẻ không cần những thứ tốt nhất. Thay vào đó, trẻ chỉ cần những thứ tốt vừa phải. Điều này có thể bao gồm các bài tập về nhà vừa đủ (nhưng tẻ nhạt), các giáo viên tốt vừa phải (nhưng hơi gắt gỏng một chút, hoặc nhạt nhẽo), các chuyến cắm trại hè tốt vừa phải (mặc dù có thể ẩm ướt và có cả côn trùng), những người bạn tốt vừa phải (mặc dù có vẻ hống hách và hời hợt). Thông thường những thứ “tốt vừa phải” có thể là tốt nhất cho con bạn, bởi vì khi cuộc sống diễn ra bình thường và thi thoảng mới lạ thường, con bạn sẽ không dừng lại với những kì vọng của bản thân và của những người xung quanh - những kì vọng không thể được đáp ứng trong thế giới rộng lớn này.

Mới đây, một người quen của tôi đánh liều áp dụng phương pháp “tốt vừa phải” với Gaby, cô con gái học lớp 6 của chị. Không phải là Gaby không vui với trường học tư, chỉ là cô bé không nhiệt tình. Tối nào mẹ cũng phải hối thúc cô bé làm bài tập về nhà. Sau một cuộc kiểm tra cho kết quả rằng Gaby đủ năng lực tham gia chương trình đặc biệt dành cho học sinh có năng khiếu, cô bé chuyển từ trường học tư sang trường học công với 2.000 học sinh. Phòng vệ sinh của ngôi trường mới bẩn đến nỗi Gaby không bao giờ đi vệ sinh sau buổi trưa. Trong năm học đầu tiên của cô bé ở đây, đã hai lần học sinh bị bắt vì mang vũ khí vào trường. Tại trường cũ, mỗi lớp chỉ có 22 học sinh. Còn ở trường mới, con số này lên tới 34. Dưới đây là tâm sự của Gaby về trải nghiệm của cô bé:

> *Trước nay cháu chưa hề nhận ra điều này, nhưng học ở trường cũ, cháu luôn cảm thấy có điều gì đó không ổn với cháu. Cháu thích đọc sách nhưng không bạn nào trong lớp cháu có nhiều sách trong phòng của mình cả. Ngôi trường mới hay lắm cô ạ. Tất cả các bạn theo học chương trình của cháu đều có khiếu hài hước nhé! Các bạn ấy cũng đọc các cuốn sách giống cháu và chúng cháu luôn luôn đổi sách cho nhau. Cháu phải học vất vả gấp 10 lần so với năm cũ, nhưng cũng đáng công lắm. Ở đây cháu thực sự rất vui.*

Cha mẹ Gaby nhận thấy thứ mà con gái cần và chớp lấy cơ hội trao cho cô bé thứ đó. Trường học, quy mô lớp học và phòng vệ sinh có tiêu chuẩn thấp hơn rất nhiều so với tiêu chuẩn mà cha mẹ cô bé ưng ý, nhưng đối với Gaby, trường học này tuyệt vời hơn cả *tốt vừa phải*.

Đừng gây áp lực cho bản thân phải trở thành người cha/người mẹ phi thường

Tôi gặp rất nhiều phụ huynh đang phải gồng mình trở thành người cha/người mẹ hoàn hảo, để làm mọi thứ thật tuyệt vời cho con cái, đến mức họ đang vắt kiệt niềm vui được nuôi dưỡng con cái. Họ kiệt sức, bực bội đến mức không thể thưởng lãm giai đoạn thơ ấu tươi đẹp của con. Các bậc cha mẹ này đếm từng giây từng phút của con. Nếu Lana đang chơi đùa trong vũng nước, mẹ cần phải biến trò chơi đó thành một bài học khoa học về vi sinh vật. Nếu cậu bé Brandon chưa-đến-13-tuổi bồn chồn hoặc không vui, cha mẹ cậu sẽ nỗ lực hết sức để tìm cho ra căn nguyên, thay vì cứ để mặc cậu bé vô tư lự như vậy.

Có một vài biến thể trong khu vườn của những ông bố bà mẹ hoàn hảo. Một số bà mẹ ở-nhà-nuôi-dạy-con cho rằng tốt hơn là họ nên làm công việc tuyệt vời đó, để chứng minh cho bản thân và người khác thấy rằng họ đang rất thành công trong nghệ thuật, nghề nghiệp và khoa học nuôi dạy con. Một số bà mẹ vẫn-đi-làm muốn mọi thứ phải thật đặc biệt với con mình, bởi họ cảm thấy có lỗi vì không ở bên con mọi lúc mọi nơi như mẹ của họ đã từng. Các bà mẹ làm bán-thời-gian thì làm mỗi thứ một chút! Và rồi tất cả chúng ta đều trở thành cha mẹ “già nua”. Được trang bị với những con tàu nho nhỏ, quý báu này tượng trưng cho những ước mơ, kì vọng của mình, chúng ta biến con cái thành các dự án mới nhất. Đến tuổi trung niên, khi nhận thấy rõ rằng đời người ai cũng sẽ chết, chúng ta bắt đầu có những kì vọng phi thực tế về chính mình và về các con.

Lời khuyên của tôi dành cho các cha mẹ này là hãy chịu đựng khoảng thời gian chất-lượng-thấp. Hãy có ít tham vọng hơn về bản thân và các con. Đừng lập kế hoạch gì hết - hãy khiến con thất vọng

với sự xoàng xĩnh cốt yếu của bạn và vẻ tẻ nhạt của ngôi nhà. Hãy ở bên con và chờ xem việc gì xảy ra. Hãy cố gắng trở thành cha mẹ "tốt vừa phải", thay vì trở thành cha mẹ "vĩ đại". Việc này sẽ giúp tất cả các thành viên trong gia đình thư thái và dù rất nghịch lý, nhưng sẽ khiến cuộc sống phong phú hơn.

Coi giáo viên của con là một trợ thủ đắc lực

Không đứa trẻ nào giỏi tất cả mọi việc và không một lời động viên hay giáo viên tài năng nào có thể giúp trẻ giỏi tất cả như vậy. Người ta thường coi giáo viên là người có lỗi khi họ báo tin rằng con của chúng ta không phải là thần đồng Einstein hay Marie Curie. Rất nhiều cha mẹ chưa chuẩn bị tinh thần để nghe tin này, dù là từ khi trẻ còn học tiểu học. Năm ngoái, tôi nhận được một cuộc điện thoại từ một ông bố đang rất giận dữ và anh ta báng bổ cách đối xử của giáo viên với cậu con trai lớp 2 của mình:

> *Cô giáo của Reed không hiểu rõ thằng bé đặc biệt thế nào. Thằng bé biết nói từ khi mới 10 tháng tuổi, biết chơi các trò chơi phức tạp trên máy tính trước khi đến tuổi đi mẫu giáo, sự thông minh và sáng tạo của nó gây ấn tượng với tất cả những người mà nó gặp gỡ. Chỉ trừ cô giáo này thôi. Có vẻ như cô ta chỉ quan tâm đến một vài bài tập về nhà mà thằng bé lỡ quên và việc thằng bé nói chuyện một chút trong giờ học. Vợ chồng tôi muốn đổi giáo viên hoặc chuyển lớp cho con, nhưng nhà trường lại không nghĩ lí do chúng tôi muốn chuyển lớp cho con là không hợp lí.*

Ông bố này không hài lòng khi biết rằng, theo quan điểm của tôi, chuyển lớp cho Reed sẽ gửi đi ít nhất ba thông điệp: thứ nhất, mỗi khi cậu bé không vui với một tình huống nào đó, cậu bé có thể vùng ra thay vì hiểu thấu đáo sự việc; thứ hai, các quy tắc thông thường không áp dụng với cậu bé; và thứ ba, cậu bé không cần tôn trọng uy quyền của giáo viên. Tôi nói với cha Reed rằng khi cha/mẹ phàn nàn về giáo viên tồi tệ của con, tôi thường nói: "Hay quá! Cậu bé sẽ học được bộ kĩ năng ứng xử mới với giáo viên này và đây là

những kĩ năng cậu bé cần khi đi làm và kết hôn đấy." Nếu bạn cảm thấy các giáo viên trong trường đều không gây được ấn tượng, vậy là bạn gặp rắc rối rồi đấy. Hoặc là ngôi trường đó không phù hợp, hoặc là các tiêu chí của bạn phi thực tế.

Phép thử về mối quan hệ của phụ huynh với giáo viên của con xuất hiện vào thời điểm con được giao phiếu kết quả học tập hàng tháng. Các giáo viên ngày nay đều là chuyên gia về nghệ thuật phê bình mang tính xây dựng, nghệ thuật công nhận tài năng và nâng cao ưu điểm của trẻ. Ở nhiều trường, các cô bé, cậu bé được nâng niu, bảo vệ. Phiếu thành tích là một bài luận văn mượt mà với vô số những lời nhận xét chi tiết về những thứ khiến mỗi học sinh trở nên phi thường. Một vị hiệu trưởng quan sát thấy rằng phiếu thành tích trở thành sự pha tạp giữa "tiểu thuyết hư cấu lãng mạn và công văn."

Ngược lại, ngôi trường Do Thái mà tôi cho hai con gái theo học lại hết sức thẳng thắn. Tôi vẫn nhớ mỗi cuộc gặp giữa phụ huynh - giáo viên chỉ kéo dài chưa đến 7 phút, bao gồm một cuộc trò chuyện ngắn, nhưng chúng tôi cũng biết hết những điều chúng tôi cần biết về con gái: con bé học tốt. Nếu chúng tôi cần những lời khen nịnh nọt, chúng tôi có thể trò chuyện với ông bà của bé. Trường học không phải là một con tàu du ngoạn trên biển. Khi các cô bé tốt nghiệp khỏi trường, biết đâu các cô bé lại chẳng bị sốc khi phát hiện ra rằng cuộc sống không phải là một chuỗi những lời khích lệ động viên. Thật không may, phương pháp nói thẳng lại là một ngoại lệ, thay vì là một quy tắc.

Xu hướng *phiếu thành tích mang âm hưởng Wobegon* là một xu hướng mới. Trong phần lớn của thế kỉ này, khi nói đến điểm số, cảm xúc của trẻ không được quan tâm đến. Khi nhà văn Roald Dahl còn là một học sinh nội trú vào những năm 1920, thầy giáo dạy Tác phẩm Anh ngữ nói thế này về Roald Dahl:

> *Tôi chưa từng gặp một cậu bé nào liên tục nói những điều ngược với chủ ý của mình như vậy. Có vẻ như cậu bé không thể sắp xếp ý tứ câu văn cho đúng trình tự… Câu cú không đâu vào*

đâu. Ý tưởng hạn chế… Bài văn rối tung rối mù. Không chú ý đến từ vựng, câu chữ kém cỏi. Cậu bé khiến tôi nghĩ đến con lạc đà. Cứ nhìn phiếu thành tích của cậu bé về môn quyền thuật thì biết. Cũng chỉ có chừng ấy điểm mà thôi. Quá chậm chạp và vụng về. Giọng văn hùng hồn của cậu bé không được định giờ chuẩn và dễ thấy là sắp bùng nổ.

Lời nhận xét thẳng thừng của người giáo viên này nhắc cho tôi nhớ rằng từ lâu những lời nhận xét kiểu thế đã biến mất khỏi hầu hết các phiếu thành tích - và trẻ cần thời gian để phát triển tài năng. Nếu bạn bình tĩnh nhìn lại những nỗ lực ban đầu và những tấm phiếu thành tích không đồng đều của con, bạn sẽ thấy con tiến triển thế nào về thể chất và trí tuệ.

Giáo viên có khoảng thời gian ở bên con bạn nhiều gần bằng thời gian bạn ở bên con. Bạn là chuyên gia về bé Nora hay Eli của bạn, còn giáo viên là chuyên gia về các cô bé, cậu bé 7 tuổi và hiểu con nhiều hơn bạn rất nhiều. Bằng cách trao cho giáo viên thiện ý của sự hoài nghi và ngừng chơi trò tấn công hoặc biện hộ, bạn sẽ có cơ hội tốt hơn để biến giáo viên thành trợ thủ đắc lực của bạn và của con nữa.

Bạn đang tự hỏi khi nào thì gắn mác cho hành vi sai trái của con là có vấn đề hoặc bình thường ư? Hãy thử kiểm tra với các chuyên gia cận lâm sàng. Nếu các giáo viên dạy toán và khoa học nói rằng con bạn học kém và bạn cảm thấy nản chí về khả năng của con, hãy lên lịch cho một buổi gặp gỡ giáo viên dạy nhạc và mĩ thuật. Hãy tìm hiểu xem con học ra sao và động lực nào thúc đẩy ưu điểm của con. Hãy trao đổi với giáo viên dạy toán của con về những gì bạn tìm hiểu được. Nếu vấn đề này mang tính xã hội, hãy thử đóng vai thám tử và trò chuyện với các chuyên gia, những phụ huynh khác. Hãy tìm hiểu xem các cha mẹ khác có chung sự kì vọng và chung vấn đề với bạn không. Do Thái giáo dạy chúng ta không được tách mình ra khỏi cộng đồng, mà hãy tìm đến cộng đồng để được hỗ trợ và học hỏi.

Yêu thương con vì lợi ích của con

Các nhà hiền triết khuyên chúng ta nên học hỏi Lishma (vì lợi ích của nó) trong Ngũ thư Kinh Thánh thay vì tạo ấn tượng với người khác bằng sự uyên bác của mình. Một nghịch lý của việc nuôi dạy con là nếu chúng ta yêu thương con vì lợi ích thay vì thành tích của con, trẻ sẽ có nhiều khả năng đạt được tiềm năng đích thực của mình hơn. Nếu bạn quá đề cao giá trị của kết quả học tập toàn-điểm-A và vô số các hoạt động ngoại khóa, biết đâu trẻ sẽ cảm thấy cần phải nổi bật trong mọi lĩnh vực, nhằm giữ được sự tôn trọng của bạn. Nhưng nếu trẻ cảm thấy bạn tôn trọng trẻ vì các phẩm chất mà trẻ được thiên phú bẩm sinh, trẻ sẽ có được sự tự tin cần thiết để tỏa sáng thực sự, cho dù trên cây không treo cờ đuôi nheo.

Kính trọng cha mẹ

Một buổi chiều gần đây, Barbara gọi điện cho tôi và đề nghị tôi diễn thuyết tại trường học của con trai chị. Dưới đây là phần kết trong buổi điện đàm đó:

Tôi nghĩ là chị nên diễn thuyết vào ngày thứ 3, mùng 10/4, con đã nhìn vào ngăn tủ đựng quần áo cưới chưa? Vì vào ngày mùng 3, cha mẹ của các học sinh lớp 4,… thử bàn của cha… và họ sẽ đón con từ nơi tu đạo về nhà, chắc phải sau bữa tối, và có lẽ họ muốn ở nhà với các con vào buổi tối hôm đó. Ý tôi là chị có thể làm vào giờ ăn món tráng miệng. Chị có rảnh vào ngày mùng 10 không vậy?

Tôi phải chật vật giải mã xem thông điệp nào được gửi đến cho mình và thông điệp nào được hướng tới Sam, con trai của Barbara vì vào thời điểm diễn ra cuộc gọi này, cậu bé vừa bận tìm cuộn băng dính trong suốt, vừa nài nỉ đòi mẹ mua kem que. Kiềm chế cơn giận, tôi tự hỏi vấn đề này là do tôi hay do Barbara. Liệu có phải chị là một người tốt bụng và nông cạn, hay tôi là người khó tính và lạc hậu? Hay chị là người phải đảm nhận nhiều nhiệm vụ cùng lúc? Hay liệu có phải chị đang làm hư con trai bằng cách cho phép cậu bé cắt ngang câu chuyện và liên tục chen ngang vào việc của mẹ như vậy?

Những lời phàn nàn của cha mẹ về việc các con thiếu tôn trọng mình được thể hiện từ mức nghiêm trọng - “Con bé nói hẳn thế này, ‘Mẹ ơi mẹ chết quách đi. Chết ngay đi.’” - đến mức có vẻ rất thông thường - trẻ làm rơi các mẩu bánh Oreo trên giường của cha mẹ. Nhìn chung, họ phàn nàn rằng các con cãi lại, không chấp nhận câu trả lời ‘không’, không giúp đỡ cha mẹ làm việc nhà nếu không bị hối thúc, và sử dụng đồ dùng cá nhân của cha mẹ mà không xin phép. Điều này khiến tôi lo lắm, vì tôi mường tượng thấy một tương lai với

đầy rẫy những con người chỉ-nghĩ-đến-bản-thân, thô lỗ, ích kỷ - chính là các con chúng ta.

Trong Ngũ thư Kinh Thánh có những đoạn viết yêu cầu chúng ta phải yêu thương Chúa, yêu thương chính bản thân mình và yêu thương bằng hữu. Nhưng Chúa không lệnh cho đám trẻ phải yêu thương cha mẹ! Điều răn thứ 5 - "tôn kính Cha và Mẹ" - liên quan đến hành vi, thay vì cảm xúc. Chúa hiểu rõ rằng con người khó có thể cảm thấy biết ơn, thay vì ghen tỵ, và Người cũng nhận thấy rằng, bẩm sinh con cái không có xu hướng đối xử với cha mẹ với lòng tôn kính, vì vậy Người chế ngự điều đó.

Nội dung của Điều răn thứ Năm trong Mười điều răn là minh chứng cho thấy không có gì mới mẻ khi nói về những đứa con thô lỗ. Nhưng ngày nay, hơn bao giờ hết, chúng ta - những ông bố bà mẹ biết cảm thông, công bằng cần phải nỗ lực, tỉnh táo trước việc biến mình thành những người cai trị được-tôn-trọng tại nhà. Ấy vậy mà rất nhiều cha mẹ mà tôi trò chuyện lại thực sự cảm thấy có lỗi khi đòi hỏi sự tôn trọng ở con cái. Họ nói với tôi rằng họ có ác cảm trước việc trở thành người cầm quyền, rằng việc đó khiến họ cảm thấy mình quá tự quyền, cứng nhắc và phản dân chủ. Rất nhiều cha mẹ thích nghĩ mình là người bạn thân thiết của con. Tôi còn nghe các bà mẹ khoe khoang rằng họ và con có chung phong cách, chung sở thích xem phim và chung sở thích âm nhạc.

Nhưng các con của bạn không cần thêm hai người bạn cao lớn nữa. Đám trẻ có bạn bè riêng và những người bạn đó đều dễ tính hơn bạn. Đám trẻ cần cha mẹ. Chỉ bạn mới có thể chỉ dẫn cho trẻ trưởng thành mạnh mẽ và an toàn; chỉ bạn mới có thể dạy cho trẻ biết các quy tắc của nền văn hóa này, để khi trẻ trưởng thành, trẻ sẽ biết cách thích nghi. Vấn đề là, trẻ sẽ chỉ chấp nhận sự chỉ dẫn của bạn và chú ý đến lời khuyên của bạn nếu trẻ tôn trọng bạn. Thực ra, cũng là công bằng khi nói rằng nếu bạn không dạy con tôn trọng mình, bạn sẽ phải rất vất vả dạy con bất cứ điều gì khác.

Do Thái giáo, với quan điểm 2.000 năm tuổi về gia đình, có thể giúp bạn đảm nhận vị trí hợp pháp là người chủ gia đình. Ngũ thư Kinh Thánh dạy rằng có ba người tạo ra mỗi con người – đó là

Chúa, cha và mẹ: "Khi người ta tôn kính cha mẹ, Chúa nói rằng: 'Ta chiếu cố đến điều đó như thể ta sống với chúng cả đời và chúng kính trọng ta." Trên hành tinh này, cha mẹ là các diễn viên đóng thế linh thiêng. Nhờ đó, con cái có cơ hội thể hiện sự tôn kính với Chúa. Tôn trọng cha mẹ ở nhà cũng giúp trẻ bước từ phạm vi gia đình đến với cộng đồng; đó là cách để phát triển một xã hội văn minh.

Kính trọng thế hệ trước

Trẻ học hỏi qua tấm gương của chúng ta. Để trẻ có lòng kính trọng chân thành với bạn, trẻ cần phải biết lòng kính trọng đó được thể hiện thế nào qua hành động. Hơn cả việc lắng nghe lời nói của bạn, trẻ còn quan sát cung cách vợ chồng bạn đối xử với ông bà nội ngoại của trẻ. Theo thuyết thần học Do Thái, hành động quan trọng hơn tín điều. Nghĩa là Chúa quan tâm đến hành động của bạn hơn là lời hứa trung thành, đến cách chúng ta đối nhân xử thế hơn là chất lượng của những lời cầu nguyện. Các bậc hiền nhân trong bộ sưu tập các văn kiện Do Thái giáo cổ đại dạy rằng, Chúa đã nói: "Thà các tín hữu bỏ rơi ta nhưng tôn trọng luật lệ của ta, còn hơn là tin tưởng ta nhưng không tôn trọng luật lệ của ta."

Sự thật này được thể hiện rõ ràng trong câu chuyện về Schmuel - người cha già của anh liên tục làm đổ súp ra bàn do hai bàn tay ông bị run. Một buổi tối, người cha già đánh rơi một chiếc tách trà rất đẹp xuống sàn và tách bị vỡ.

"Bố ạ, từ giờ bố phải ăn trong phòng thôi," Schmuel tuyên bố. "Đây, đây là bát gỗ để bố ăn. Thế thì bố mới không làm vỡ bát được."

Hôm sau, Schmuel về nhà và nhìn thấy cậu con trai bé bỏng đang ngồi trên sàn gọt gọt một mẩu gỗ. "Yitzik con yêu, con đang làm gì vậy?" Schmuel hỏi con trai.

"Bố ơi, con làm bát cho bố đấy," cậu bé giải thích, "để sau này, khi bố già nua và hai tay run lẩy bẩy, bố sẽ sử dụng nó."

Đối với chúng ta, các bậc cha mẹ đang ngày càng già nua, câu chuyện Thánh kinh này thực sự khiến lòng dạ ta xót xa. Liệu chúng ta có trao cho cha mẹ sự tôn trọng mà họ xứng đáng nhận được, hay chúng ta quá bận rộn làm cho xong mọi việc và cải thiện bản thân, đến mức sẽ tốt hơn cho chúng ta nếu đưa cho cha mẹ một chiếc bát gỗ?

Công bằng mà nói, không phải lúc nào chúng ta cũng dễ dàng thể hiện sự tôn trọng cha mẹ, ngay cả khi chúng ta muốn vậy. Chúng ta không phải thợ rèn, cũng không phải con của thợ rèn, vì vậy họ không thể dạy nghề rèn cho chúng ta. Chúng ta cũng không nhất thiết phải gặp cha mẹ thường xuyên. Rất nhiều người già sống tự thân một mình ở xa con cái. Họ có lương hưu chế độ công quản trong cộng đồng người nghỉ hưu và có đủ tiền chi trả dịch vụ chăm sóc y tế. Họ không cần con cái hỗ trợ tài chính và họ không sống đủ gần để giúp chúng ta chăm sóc cháu chắt. Càng ít cần nhau, cha mẹ và con cái càng ít gặp nhau hơn. Thông thường, các gia đình chỉ tụ họp vào ngày Lễ Tạ ơn, Lễ Quá hải và Ngày của Mẹ.

Nhịp độ sống, các dịch vụ và thiết bị sẵn có cũng bào mòn sự gắn kết của chúng ta với thế hệ trước. Bạn hãy thử quan sát bữa tiệc sinh nhật kế tiếp mà con bạn tham dự: ngay cả ông bà nội/ngoại còn khá trẻ và mạnh khỏe cũng có vẻ già nua trong những dịp này, như thể họ là sinh vật đến từ một nền văn minh khác vì không biết chắc phải bấm nút nào để bật chức năng quay phim. Họ có thiện chí nhưng lại không được cần đến để tham gia chuẩn bị bữa ăn hoặc giám sát trò chơi giành ghế theo nhạc[(1)] bởi vì hãng Domino cung cấp thức ăn, cửa hàng bánh cung cấp bánh, và hãng Lizard Lady làm chủ trò.

Thay vì thực sự cần đến nhau, tình yêu thương trở thành sợi dây móc nối toàn bộ các mối quan hệ. Sự kết nối này với cha mẹ chủ yếu được thể hiện bằng các hoạt động trừu tượng như gửi thiệp chúc mừng, quà tặng và séc. Ngay cả việc tặng quà cũng trở thành vấn đề đáng lo của các gia đình giàu có. Một người bà than vãn: “Tôi không biết phải mua gì cho đứa cháu gái. Nó có tới 300 chiếc váy rồi.” Để cứu vãn tình hình, bạn cần phải tối đa hóa khoảng thời

gian mà cả gia đình được ở bên nhau, và có ý thức tạo cơ hội tỏ lòng kính trọng cha mẹ. Theo tôn giáo hướng-vào-hành-động của chúng tôi, lòng thành kính và tình yêu thương được thể hiện rõ nhất thông qua hành động. Vì vậy, hãy nghĩ đến việc tạo cho cha mẹ cơ hội để "hành động".

Điều này không có nghĩa là chúng ta chỉ cần đề nghị cha mẹ trông con hoặc đi siêu thị mua thứ gì đó giúp mình. Mục đích của việc này không phải là giúp ích cho bạn hay giúp bạn tiết kiệm thời gian. Mục đích là nhằm chứng tỏ cho các con thấy rằng bạn trân trọng sự đóng góp của cha mẹ đối với gia đình. Ông nội chồng tôi có thể giả tiếng cừu kêu, tiếng còi ô tô inh ỏi và biểu diễn một bản nhạc hỗn hợp gồm tiếng kêu giống y như thật của loài vật, khiến các cháu thích thú vô cùng; bố chồng tôi đệm nhạc piano cho buổi khiêu vũ và ca hát của hai con tôi. Còn bố đẻ tôi kể chuyện rất tuyệt vời. Chúng tôi xin bố kể xem bố và các cậu bé bán kem dạo làm thế nào để chạy xuống biển Brighton, hai tay giữ chặt các thùng hàng nặng trịch trên đầu cho đến khi cảnh sát - với mong muốn phạt họ vì không có giấy phép nhưng lại không muốn bị ướt chân - phải đầu hàng trong cơn giận. Bố khiến tôi và các cháu ngoại say mê với các câu chuyện về việc tham dự (và thất bại) các cuộc thi khiêu vũ tại Phòng Khiêu vũ Savoy ở Harlem và chuyện bố cùng với một số người nhiều tuổi hơn - gồm ông Vàng, ông Bạc và ông Nước Có Ga - đi bán dạo trang phục nam tại số 34 đường Saks. Bà ngoại và bà nội đều nấu những món ăn mà tôi chưa bao giờ có năng khiếu hoặc sự kiên nhẫn để nấu: salad dưa chuột, thịt om, mandelbrot và món khai vị bằng cà tím Ukraina nướng. Vợ chồng tôi đề nghị các bà nấu món này, một phần vì chúng tôi thích, một phần vì chúng tôi muốn các con thấy chúng tôi vô cùng trân trọng tài năng đặc biệt của bà nội và bà ngoại.

Trước khi bạn nghĩ về các phương pháp khuyến khích con cái tôn kính mình hãy dành một chút thời gian ngẫm nghĩ về cách bạn cư xử với bố mẹ đẻ và bố mẹ chồng/vợ. Lúc này, kính trọng cha mẹ là khoản đầu tư vào cách bạn sẽ được đối xử khi các con có quyền quyết định nên đưa bạn ngồi vào bàn ăn hay đặt vào tay bạn một cái bát gỗ!

Một lời cảnh báo dành cho những ai đang lưỡng lự. Trong Ngũ thư Kinh Thánh Mishneh, nhà tiên tri, thầy thuốc và triết gia Moses Maimonides có những chỉ dẫn đối với những ai có cha mẹ tàn nhẫn, điên dại hoặc phạm tội. Nếu một đứa trẻ trưởng thành không thể chịu đựng một người cha/người mẹ bị điên, anh ta/cô ta nên ở xa cha/mẹ và giao cho người khác chăm sóc cha/mẹ cẩn thận. Trẻ nên quay lưng tuyệt đối với cha mẹ bạo hành, vì người cha/người mẹ này sẽ gây ảnh hưởng xấu cho cháu chắt. Nếu nhu cầu vật chất của cha/mẹ lớn đến nỗi các con không thể chăm sóc cho họ, Ngũ thư Kinh Thánh dạy chúng ta hãy thuê người khác làm việc đó và chi trả bằng tiền của cha mẹ nếu họ có đủ. Nếu cha mẹ không có tiền, các con trưởng thành phải cung cấp. Không ở đâu gợi ý cho nỗi đọa đày, nhưng trong văn học Do Thái, chúng ta được nhắc nhở rằng sự ân cần, lòng tự trọng và lòng yêu thương đối với những người thân sinh ra chúng ta trên cõi đời này là sự ủy thác thiêng liêng.

Nhưng chúng ta không xứng đáng!

Hầu hết chúng ta đều nhất trí cho rằng cha mẹ chúng ta xứng đáng được tôn trọng. Nhưng bạn dạy các con tôn trọng bạn thế nào?

- Bạn có cho phép con ngắt lời không cần thiết khi bạn đang nói chuyện điện thoại với người khác không?
- Bạn có chỉ định chỗ ngồi cố định ở bàn ăn cho con không? Con có ngồi vào chỗ của bạn không?
- Con có liên tục cãi lại lời bạn để nêu bật quan điểm của con không?
- Con có cãi lại bạn trước mặt mọi người không? Có thường xuyên không?
- Bạn có tạo cho con đủ cơ hội để giúp đỡ mình không? Để con thể hiện sự ân cần? Hay để con quan tâm đến bạn?

- Con có hỏi liệu bạn có muốn một ly nước ép, một quả chuối hay một đĩa kem khi con nhận phần ăn của mình không?

- Con có tôn trọng sự riêng tư của bạn không? Con có vào phòng bạn hoặc lấy đồ của bạn mà không xin phép không?

- Đứa con lớn của bạn có giành lấy điều khiển không? Hay ôm khư khư lấy điện thoại? Hay quên không thông báo cho bạn lời nhắn thoại mà con nhận được?

- Con có nói quá to ở nhà hay tại nơi công cộng không?

Bạn đang lúng túng ư? Đừng lo. Không chỉ riêng bạn như vậy đâu. Rất nhiều bậc phụ huynh khôn ngoan, tử tế, nhạy cảm cũng gặp rắc rối tương tự. Họ nuôi dưỡng những đứa trẻ không biết tôn kính cha mẹ, phần lớn là do họ không đòi hỏi sự tôn kính đó ở trẻ. Tại sao ư? Tận sâu thẳm trong lòng, cha mẹ không tin mình xứng đáng với sự tôn kính đó, hoặc là họ phải làm chủ cuộc chơi. Trong khi hành nghề và trong các lớp học về nuôi dạy con, tôi đã gặp gỡ rất nhiều cha mẹ "không xứng đáng" này. Tôi xin phép được giới thiệu một vài người trong số đó.

Tuýp cha mẹ dân chủ

Peter, một nghệ sĩ đồ họa tự do, và Lynn, một luật sư, gặp rất nhiều rắc rối với Sasha, cô con gái 8 tuổi của họ. Khi họ hỏi cô bé một câu, cô bé thường xuyên đảo tròn mắt hoặc phớt lờ họ. Sasha mượn quần áo của Lynn mà không xin phép và liên tục ngắt lời Peter khi anh nói chuyện điện thoại. Khi ông bà nội đến thăm, Sasha tiếp tục làm việc riêng và không chịu ra cửa chào đón ông bà.

"Anh cảm thấy thế nào khi cô bé cư xử như vậy?" tôi hỏi Peter.

"Chúng tôi cảm thấy buồn cho con bé, vì con bé không muốn gần gũi hơn với bố mẹ," anh nói.

"Buồn ư?" tôi nhắc lại. "Anh không cảm thấy khó chịu sao? Tôi thì thấy khó chịu lắm, và anh nghe này, đã bao giờ anh nghĩ đến

việc nói với Sasha rằng con bé cần nói chuyện một cách tôn kính với những người cai trị cao quý trong nhà con bé chưa?"

"Chúng tôi muốn sự bình đẳng và tôn trọng lẫn nhau trong gia đình," Peter đáp lời. "Tôi không tin rằng quyền lực được trao đi và không được giành lấy."

Vậy đấy, đó chính là cốt lõi vấn đề. Tâm trí tôi trôi về các nút bấm *"Question Authority"* và áo phông từ cuối thập niên 60 và đầu thập niên 70, rằng "Đừng bao giờ tin tưởng bất cứ ai hơn 30 tuổi." Và đây, cha và mẹ đã ngoài 30, và triết lý chính trị của họ hủy hoại cuộc sống gia đình. Peter và Lynn biện hộ cho sự tức giận, sự căm phẫn và sự tổn thương của mình bằng cách bảo vệ quyền được tự biểu hiện của Sasha và giá trị của cơ cấu sức mạnh gia đình không-có-tôn-ti-trật-tự. Họ giải thích rằng, nói cho cùng, đây cũng là nhà của Sasha.

Tuýp cha mẹ có lỗi, bị áp đảo

Tamara là mẹ đơn thân, cô nín lặng khi cậu con trai 6 tuổi Jake, hành xử như một ông chồng hay chê bai, khi cậu bé tỏ ý không vừa lòng với màu sơn móng tay, đài phát thanh hoặc thực đơn bữa tối do mẹ chọn, hoặc là khi con trai lớn Ryan phớt lờ lệnh giới nghiêm của mẹ. Tamara cảm thấy phẫn nộ với hành vi của con, chị tự nhủ rằng con trai tuổi này đứa nào cũng như vậy và chị chuyển sang tâm trạng thương xót con, thương con vì không có bố. Tội lỗi về cuộc ly hôn khiến Tamara cảm thấy như thể chị nợ các con một món nợ khổng lồ, và chị kiềm chế mọi quan điểm cho rằng lũ trẻ cũng nợ chị thứ gì đó, ví như lòng tôn kính.

Tuýp cha mẹ "Con cứ học giỏi đi, rồi con coi cha mẹ thế nào cũng được"

Gavin, cậu con trai lớp 6 của Heather và Robert là một học sinh giỏi và một vận động viên cừ khôi. Cậu bé sải bước thay vì đi quanh nhà, ra lệnh và chờ đợi được phục vụ. Cha mẹ không chê trách cậu vì hành vi khiếm nhã này, họ cảm thấy cực kỳ tự hào với thành tích

mà con giành được. Họ có quan điểm: “Nếu không hỏng thì đừng sửa làm gì.”

Tuýp cha mẹ có “con cái biết tuốt”

Irina và Alexander, hai người mới từ Nga đến sống ở Mỹ, đang phải chật vật nuốt trôi mọi chuyện. Mặc dù cả hai người họ đều là người thành đạt - Irina là nhà sinh vật học, còn Alexander là kĩ sư - nhưng họ lại nhượng rất nhiều quyền hạn của cha mẹ, vì họ nhận thấy hai đứa con chưa-đến-13-tuổi giống “người Mỹ” hơn họ. Hai đứa trẻ xem truyền hình rất nhiều và nói chuyện xấc xược. Khi chúng trả lời câu hỏi của cha mẹ bằng câu nói: “thế nào cũng được,” hoặc “Con muốn biết rằng điều này là vì sao?” Irina và Alexander hành xử như thể họ không hiểu giọng điệu hạ-thấp-phẩm-giá và ngôn từ mà đám trẻ sử dụng. “Đây là nước Mỹ”, họ nhắc tôi nhớ như vậy. Chẳng phải tất cả trẻ con đều nói chuyện kiểu như vậy sao?

Tuýp cha mẹ luôn luôn lắng nghe

David, cha của Grant 12 tuổi, mô tả cha anh là tuýp người cổ hủ “trẻ con phải được nhìn thấy và không nên được nghe thấy.” Khi David hỏi: “Tại sao?” cha anh quát nạt: “Tại tao nói vậy.” Khi làm cha, David cẩn thận lắng nghe cảm xúc của con với vẻ trân trọng. Vậy mà Grant rất thô lỗ, tính khí thất thường và bất hợp tác, có vẻ cậu bé rất ít tôn trọng nỗ lực của cha trong việc hiểu rõ cậu bé. Đêm đến, David ngẫm nghĩ về tương lai của Grant. Anh nhận ra rằng, mình cần thay đổi, nếu không Grant sẽ gặp nhiều rắc rối với thầy cô, huấn luyện viên và cả ông chủ trong suốt cuộc đời.

Vì mẹ là mẹ của con: thiết lập quyền lực

Cha mẹ ngày nay cật lực làm việc để trân trọng ý tưởng và cảm xúc của các con, điều này rất tốt. Nhưng thế giới đang sắp đảo lộn, khi con cái trở thành kẻ nắm quyền, còn cha mẹ ra rìa. Peter và Lynn, Tamara, Heather và Robert, Irina và Alexander, David đều có chung niềm tin rằng các con ngang hàng với họ (trong trường hợp của Irina và Alexander, con cái là thượng cấp về văn hóa.) Họ tham dự các

khóa học về nuôi dạy con của tôi bởi vì triết lý chủ nghĩa bình quân này không đem lại hiệu quả.

Con cái không ngang hàng với chúng ta, các con cũng không muốn như vậy. Trong các buổi thảo luận của lớp, bên cạnh những lời dạy của Do Thái giáo, tôi thường trích dẫn lời dạy của các hiền nhân khác: người huấn luyện chó. Các chuyên gia này biết rõ tầm quan trọng của việc thiết lập địa vị thống trị đối với chó khi lần đầu tiên chú chó đặt chân đến ngôi nhà. Các huấn luyện viên dạy những người chủ mới phải liên tục củng cố vị thế "tột bậc" bằng cách không cho phép con chó ngồi ở vị trí cao hơn chủ, và trước nhất là không cho chó đi qua cửa. Nếu chó biết nói, chắc chắn các huấn luyện viên này sẽ không cho phép chúng cãi lại. Họ phát hiện ra rằng, khi chó được phép lấn át chủ, chúng sẽ trở nên nhút nhát và hách dịch. Trẻ con cũng giống y như vậy.

Hệ thống dân chủ không đem lại hiệu quả đối với chó hoặc trẻ con, nó chỉ khiến trẻ cảm thấy bất an. Cha mẹ bị đánh lừa bởi vì trẻ là những người tranh luận tài ba, nhưng về tâm lý, trẻ không được trang bị để chiến thắng trong những cuộc tranh luận này. Trẻ không có sự trưởng thành để quy định thời lượng xem truyền hình cho mình, hay giám sát ngôn từ, dạy cho bản thân cung cách đúng đắn. Sách Cách ngôn nói thế này: "Đào tạo một đứa trẻ theo con đường mà nó nên đi, và khi đủ tuổi, nó sẽ không rời khỏi con đường đó." Quan trọng là từ khi con còn rất nhỏ, hãy bắt đầu dạy cho con biết rằng bạn là ông chủ, và không ngừng nhắc cho con nhớ đến điều đó cho đến khi trẻ đủ lớn để rời xa gia đình.

Lời răn thứ nhất, "Ta là Thiên Chúa của ngươi… ngươi không có Thiên Chúa nào khác ngoài ta," không ẩn chứa quy tắc về hành vi. Khác với "Ngươi phải giữ ngày Sabbath" hay "Ngươi không được lấy cắp" hay "Ngươi không được dâm dục". "Ta là Thiên Chúa" chỉ là một lời nói đầu, thiết lập quyền lực của Chúa để mọi người chú tâm đến phần còn lại của lời răn. Chúa đang nói rằng: "Ta là ông chủ" giống như người mẹ nói: "Mẹ là mẹ của con."

Đối với nhiều cha mẹ, cụm từ thừa thãi này khiến họ nhớ đến thái độ "bởi vì ta nói vậy" ngày xưa, giống như hồi nhỏ họ bị xem

thường. Giống như David trong câu chuyện nêu trên, họ sợ phải mắng mỏ phẩm giá của con, và đó là phẩm giá mà họ quan tâm điều chỉnh hơn cả phẩm giá của chính mình. Nếu chúng ta tìm hiểu kĩ các lí do ẩn sau Lời Răn thứ nhất, chúng ta sẽ hiểu rõ về việc thiết lập quyền lực. Hóa ra, có rất nhiều trường hợp cho thấy thái độ “bởi vì ta nói vậy” là phản ứng có thể được bào chữa một cách hoàn hảo.

Hãy cùng suy ngẫm xem tại sao Chúa lại lo ngại đến vậy về vấn đề liên quan đến quyền lực của Người nếu như những lời răn dạy đúng với luân thường đạo lý và chính đáng một cách cố hữu. Không lẽ bẩm sinh mỗi người đều không muốn tuân theo lời răn nếu họ có ý thức tốt đến vậy ư? Có lẽ mong muốn là chưa đủ. Chúa biết rằng một số người muốn lách luật, ngay cả khi họ hiểu rõ và đồng ý với luật. Chúa cũng nhận thấy có những người không hiểu luật. Nếu không có lời đe dọa về sự trừng phạt của đấng quyền năng, cả hai nhóm người này đều có thể phớt lờ những lời răn.

Lập luận tương tự được áp dụng khi bạn chuẩn bị thiết lập quyền lực trong nhà. Trước nhất, ngay cả khi con bạn hiểu rõ rằng chơi trò Nintendo bốn giờ liên tục không tốt cho sức khỏe, nhưng trẻ vẫn sẽ chơi chừng đó thời gian nếu trẻ có thể chơi trót lọt. Đó là bản chất con người, và chỉ có quyền lực mạnh mẽ hơn mới có thể ngăn cản trẻ trước cám dỗ. Nhưng một điều quan trọng không kém là có những sắc lệnh bạn không thể giải thích, và còn có những sắc lệnh mà trẻ sẽ kiên quyết không chịu hiểu. *“Tại sao bạn Kirk lúc nào cũng phải đến nhà mình chơi? Tại sao con không đến nhà bạn ấy chơi được?”* con trai bạn hỏi như vậy. (Bởi vì bạn biết rằng bố của Kirk có súng trong nhà và anh ta còn là một con sâu rượu và hiện giờ bạn vẫn chưa muốn con biết về chuyện này). Một đứa trẻ kiên trì sẽ nài nỉ bạn mỗi chiều, *“Tại sao con không được xem chương trình ‘Cậu bé Khoa học Bill Nye’ trước khi làm bài tập về nhà hả mẹ? Đó là chương trình giáo dục mà!”* (Bởi vì tách con ra khỏi màn hình TV sẽ khiến con có tâm trạng cáu kỉnh, bất hợp tác).

Từ những việc nghiêm trọng đến những việc buồn tẻ, trẻ luôn luôn đặt câu hỏi. Bạn có thể dành hàng giờ cố gắng giải thích và hợp lý hóa mọi quyết định, hoặc bạn có thể trả lời: “Vì mẹ nói thế,”

hoặc câu nói nào đó bớt khiếm nhã hơn. Quyền được biết của con không thế chỗ cho tất cả các mối quan tâm khác. Không phải lập luận, mà ngôn từ của bạn mới đóng vai trò quan trọng.

Làm mọi việc vì “Thiên Chúa nói vậy” được gắn liền với truyền thống của Do Thái giáo. Luật lệ Do Thái được chia làm hai nhóm: *Mishpatim* và *chukim*. *Mishpatim* là nhóm luật lệ Do Thái, mặc dù được ban hành một cách tôn nghiêm, ẩn chứa rõ ràng yếu tố logic. Ví dụ, tổ chức lễ Sabbath là hoạt động thuộc nhóm *Mishpatim*, bởi vì lấy một ngày trong tuần làm một ngày nghỉ ngơi đem lại những lợi ích rõ ràng về lý luận và thực tế. Một luật lệ *Mishpatim* khác là yêu cầu phải thanh toán tiền lương cho người làm công đúng với số ngày làm việc. như thế mới hợp lý và có mối quan hệ lao động tốt đẹp.

Chukim (số ít là *chok*) là các đạo luật không có lập luận logic. Các đạo luật này vượt tầm hiểu biết của chúng ta, và chúng ta tuân thủ đạo luật không phải do tôn kính và phụng sự Thiên Chúa. Luật chế biến thức ăn theo luật Do Thái bắt nguồn từ nhận thức sai lạc phổ biến đến mức các rabbi cổ xưa phải đưa vào quy định vì những lý do liên quan đến sức khỏe, nhưng quy định này được coi là chukim, là các mệnh lệnh thần thánh để chúng ta có cung cách ăn uống đặc biệt, thiêng liêng.

Về mặt kĩ thuật, luật lệ yêu cầu chúng ta phải tôn kính bề trên là *mishpatim*, và việc dạy con về lòng tôn kính này có rất nhiều ưu điểm thực tế. Nhưng các bậc hiền nhân cho rằng, tốt nhất là hãy coi Điều răn thứ năm là một *chok* hơn là một *mishpatim*, vì lợi ích của con và của chính bạn. Theo đó, không có một lời chất vấn nào về sự thích đáng của điều răn này, không tranh luận liệu yêu cầu của cha/mẹ có hợp lý không. Tính thực tế và logic của việc này không còn quan trọng. Nếu “Tôn kính cha mẹ” là một chok*,* chúng ta sẽ làm vậy chỉ đơn giản vì Thiên Chúa ra lệnh cho ta.

Luật lệ như thế nào?

Sau khi thừa nhận rằng bạn nên đảm nhận vai trò cầm quyền trong gia đình, cho dù ban đầu việc này có vẻ bất tiện, vậy là bạn đã sẵn sàng ra luật. Nhưng chính xác thì luật là gì? Xã hội này thất thường lắm, và trong khi chúng ta cần phải thiết lập ranh giới cho các con, nỗ lực làm nhanh, làm gấp quả là không phù hợp chút nào.

Về vấn đề này, Do Thái giáo rất hữu ích vì đạo này cung cấp cho chúng ta bộ tiêu chuẩn cơ bản - "điểm cốt yếu" của sự tôn kính - được áp dụng cho con trẻ ở mọi lứa tuổi. Luật Do Thái yêu cầu người trưởng thành phải chăm sóc cha mẹ già của mình, bằng cách cung cấp thức ăn nước uống, áo quần, nơi ở và tận tụy chăm sóc cha mẹ; nói cách khác là không được thờ ơ hoặc bỏ rơi cha mẹ. Khi các con còn nhỏ, luật Do Thái tuyên bố các con phải:

- Luôn luôn cư xử lịch thiệp với cha mẹ.
- Không cãi lại lời cha mẹ trước mặt người khác.
- Tôn trọng quyền riêng tư của cha mẹ và của người khác.
- Không ngồi vào vị trí của cha mẹ tại bàn ăn.
- Kính trọng cha dượng/mẹ kế.

Thật thú vị, khi cách đây 2.000 năm, rabbi đã nỗ lực xác định rõ các hành vi mà đến nay vẫn quan trọng với chúng ta (và khiến chúng ta bực mình) nhất. Chỉ riêng hai mục đầu tiên thôi cũng đã cho thấy thách thức to lớn. Những đứa con lịch thiệp, biết cư xử đúng mực luôn nói chuyện với bạn bằng giọng điệu hòa nhã và không cãi lời bạn trước mặt người khác ư? Ảo tưởng mà thôi. Nhưng nếu bạn cam kết đầy đủ với việc vượt qua sự phản kháng và cơn sốc ban đầu của con, niềm tin rằng kết quả cuối cùng sẽ bõ công ta nỗ lực, chúng ta có thể thực sự dạy con cải tiến hành vi và cư xử với chúng ta một cách tôn kính hơn.

Ngôn từ, giọng điệu của con

“Con ghét bữa tối này!”

“Bà hôi lắm. Con không đến nhà bà đâu, nhất định không!”

“Nhưng tại sao ạ? Mẹ hãy nói rõ xem nào?”

Giọng điệu và lời nói có sự kết nối chặt chẽ với nhau. Một đứa trẻ không nhất thiết phải dùng ngôn từ để báo hiệu thái độ tiêu cực của mình - chỉ một tiếng tặc lưỡi, một cái nhếch môi hay vẻ mặt khiêu khích cũng đủ lột tả tâm trạng đó - nhưng ngôn từ trẻ sử dụng ảnh hưởng đến giọng điệu. Sẽ vô cùng khó khăn khi nói “Ai mà không biết” một cách tử tế và cũng khó tương tự, nếu như không nói là có thể, nói “Cám ơn mẹ về bữa tối” với giọng điệu biết ơn mỗi tối. Trong tâm lý học, lý thuyết về học thuyết hành vi liên quan đến nhận thức cho rằng, cảm xúc đến sau hành vi. Nói cách khác, thay vì đợi con có cảm giác vui lòng, bạn có thể dạy con thói quen thể hiện thái độ lịch sự. Nếu con và bạn sử dụng các cụm từ lịch thiệp mỗi ngày, cảm giác về sự biết ơn và tôn kính sẽ lớn dần mà không cần đến hành vi của bạn.

Cùng với việc giúp con thấm nhuần cung cách cư xử đúng mực, các cụm từ và hành động dưới đây sẽ tập trung vào sự chú ý của con đối với những lời cầu nguyện, trách nhiệm của trẻ và nỗ lực của những người khác. Yêu cầu trẻ nói những lời này là điểm khởi đầu tốt đẹp khi bạn dạy con về sự tôn kính.

- Những lời chào hỏi và các câu hỏi phải đầy đủ chủ ngữ: “Bố ơi, con xin phép rời bàn ăn được không ạ?” “Mẹ ơi, cám ơn mẹ đã đưa chúng con đến phố mua sắm.”
- Khi được cho thứ gì đó, trẻ nên nói: “Vâng, con cám ơn,” hoặc, “Không, con cảm ơn.” Không khuyến khích trẻ lẳng lặng gật đầu hoặc lắc đầu.
- Khi trẻ về đến nhà và rời khỏi nhà, thay vì chạy vụt qua bạn để lao vào trò GameBoy, vòng bóng rổ, tủ lạnh hoặc máy trả lời tự

động, trẻ nên chào: “Con chào mẹ, con về rồi ạ.” “Bố ơi, con chào bố ạ.”

- Khi lấy đồ ăn và ăn trước mặt cha mẹ, bạn bè hoặc anh/chị/em, trẻ nên tự động có thói quen mời hoặc đưa một chút đồ ăn cho người khác. “Con đi lấy nước cam ép đây. Mẹ có uống không ạ?” “Bố ăn khoai tây chiên với con không?”

- Trẻ nên hỏi cha mẹ xem cha mẹ ăn xong bữa chưa, tự động cất dọn phần bát đĩa của mình và của cha mẹ, xếp gọn bát đĩa sau khi xong bữa. Nếu việc này có vẻ nghiêm khắc, bạn hãy coi đó là cử chỉ thể hiện sự công bằng trong lao động. Nói cho cùng, các con cũng có lái xe đưa bạn đến phố mua sắm đâu.

- Trẻ nên gõ cửa phòng bạn và nói: “Mẹ ơi, con [Jaime] đây ạ. Con vào mẹ nhé?” mỗi khi cửa đóng, ngay cả khi cửa không khóa.

Cảnh báo: Cũng quan trọng như việc dạy con biết tôn kính, bạn phải cẩn trọng lựa chọn mục tiêu và tránh trở thành một trung sĩ huấn luyện. Nếu bạn liên tục phê bình con, bạn sẽ đánh mất thiện chí của con và cuối cùng sẽ làm thất bại dự án về lòng tôn kính. Dưới đây là một số hành vi làm mất danh dự mà bạn nên khôn khéo tránh xa:

- Cuộc nói chuyện không đầu không cuối trong phòng tắm, hoặc cuộc nói chuyện chán nản, giận dữ của các trẻ chưa đến tuổi đi học: “Mẹ ơi mẹ như con dơi.” Hoặc, như Emma từng nói với tôi: “Giá mà con được lấy cả trăm cục đá ném vào mẹ.”

- Con cười khi bạn quở trách. Thông thường, hành vi này thể hiện sự lúng túng, thay vì xấc xược.

- Các con trên 10 tuổi đề nghị bạn (cha mẹ) không được hát, không được quá thân mật trước mặt mọi người, hoặc không được đeo ba lô vải trước mặt bạn bè của con.

- Con đảo mắt, bất kể lứa tuổi nào.

Có vẻ thật là tẻ nhạt hoặc đạo đức giả khi khăng khăng yêu cầu con phải thể hiện hành vi lịch thiệp giả dối kia, nhưng đây là cách chúng ta xây dựng thói quen cho cả cuộc đời. Do Thái giáo tập trung vào sức mạnh của ngôn từ, coi đó như công cụ thể hiện sự tôn kính đối với cha mẹ mà Thiên Chúa đã tạo ra. Và như vẫn luôn luôn được thể hiện trong tín ngưỡng Do Thái giáo, những điều nhỏ bé nhất là quan trọng nhất.

Khi con bắt chước kiểu nói chuyện trên truyền hình

Rất nhiều trẻ xem truyền hình nhiều hơn cả thời gian nói chuyện với cha mẹ. Thật không may, những đứa trẻ trong các bộ phim hài kịch tình thế đều cãi lại người lớn, liên tục có những lời mỉa mai châm biếm và hiếm khi trò chuyện với cha mẹ một cách văn minh. Mặc dù nhiều cha mẹ thấy khó tin, nhưng những đứa trẻ xem nhiều ti vi thường hoàn toàn không ý thức được về giọng điệu hỗn xược, hoặc ngôn từ thô lỗ mà chúng sử dụng. Trẻ nghĩ điều đó là bình thường.

Chồng tôi là nhà văn, trong gia đình tôi, các con được nghe kịch bản và hội thoại. Nếu các con trả lời câu hỏi bằng cách nói: “Thế nào cũng được,” hoặc “Biết rồi, khổ lắm, nói mãi,” chúng tôi yêu cầu con viết lại câu nói đó ra. Nếu con khóc nhè hoặc nói kiểu trẻ con, chúng tôi nói: “Con thử nói lại câu đó bằng ngữ điệu khác được không?” hoặc “Con nhắc lại câu đó lần nữa để mẹ hiểu rõ hơn xem nào?” Nếu con trả lời theo kiểu ra vẻ tinh khôn, chúng tôi sẽ nói: “À à, các con đang nói giống trên ti vi đây. Chắc là tại con xem ti vi nhiều quá đây mà.”

Điểm cốt yếu là không làm con bẽ mặt hoặc không được thuyết giáo con. Chúng ta muốn nâng cao ý thức của con và đảm bảo con biết rõ mỗi khi con thô lỗ. Tôi phát hiện ra rằng cách hiệu quả nhất để làm việc này là chỉ tạm thời nhắc đến và không quở mắng con. Không nhất thiết phải tìm hiểu xem tại sao con lại có thái độ mỉa mai hoặc vẻ mặt hờn dỗi; mục tiêu là giúp con thay đổi hành vi, thay vì

cải thiện tâm trạng. Trẻ cần phải học cách tỏ ra lịch sự, bất kể trẻ đang cảm thấy thế nào.

Khi dạy con về ngôn từ bày tỏ lòng tôn kính, hãy đưa ra những tiêu chuẩn rõ ràng. Nếu trẻ cãi lại, hãy cầm tay con và nói giọng bình tĩnh: “Con không được phép nói như vậy với mẹ.” Quan trọng là bạn phải kiên định. Nếu không con sẽ không nghĩ là bạn đang nói nghiêm túc và vấn đề sẽ thất bại.

Tránh cãi cọ

Chỉ dụ của Do Thái giáo về việc con cái không được cãi lại cha mẹ trước mặt người khác nghe có vẻ vô cùng đơn giản. Ngay cả từ cãi lại cũng ám chỉ sự bất đồng mang tính văn minh. (“Ba ơi, con xin phép có ý kiến khác”) trái với những cuộc đối đầu công khai, bẽ mặt mà rất nhiều người trong số chúng ta đã trải qua. Tương tự như trong nhiều lĩnh vực nuôi dạy con khác, việc chấp nhận quan niệm rằng cha mẹ phải chịu trách nhiệm và con cái không cần phải hiểu hoặc đồng ý với quy tắc của chúng ta cần thêm nhiều thời gian hơn nữa để giải quyết vấn đề.

Nhưng quả là không dễ dàng như vậy. Có thể bạn cần phải thay đổi rất nhiều trong số các mánh khóe mà bạn vẫn tin tưởng để phỉnh phờ con, để các mánh khóe đó phù hợp với bối cảnh công cộng. Để thể hiện các sắc thái này, hãy cùng lắng nghe cậu bé Ruby 7 tuổi và Ann, mẹ cậu bé, trò chuyện khi họ chuẩn bị rời bữa tiệc. Trước hết, tôi phân chiết thông điệp mà hai mẹ con họ gửi cho nhau, sau đó, tôi sẽ gợi ý viết lại đoạn kịch này, trong đó Mẹ thay vì Ruby, đóng vai chính.

Mẹ Ann: Ruby ơi, đến giờ về rồi con ơi.

Ruby: Mẹ ơi, con không muốn về bây giờ đâu.

Mẹ Ann: Mẹ con mình phải về thôi. Cô Maria (*người trông trẻ, hiện đang ở nhà trông em gái của Ruby*) mong mẹ con mình về lúc 5 giờ. Cô ấy còn phải về nhà cô ấy nữa.

Ruby: Mẹ gọi điện bảo cô ấy ở lại muộn hơn đi.

Mẹ Ann: Ruby à, mẹ con mình phải về thôi.

Ruby: Đi mà mẹ, sao mẹ không gọi cho cô ấy? Con không muốn về ngay đâu!

Mẹ Ann: Đến giờ ăn tối rồi, mà con ở đây lâu chừng đó là đủ rồi.

Ruby: Chưa đủ mà mẹ. Con vẫn đang chơi mà. Mẹ gọi cho cô Maria đi. Mẹ nhé?

Mẹ Ann: (*Mẹ tức giận, chán nản, và bực bội lắm rồi*). Ruby à, đến giờ về rồi. (*Mẹ cầm tay kéo bé về.*)

Trọng tâm của cuộc trao đổi giữa mẹ-và-con là Ruby không muốn rời bữa tiệc. Nhưng nói cho con biết các lí do logic để rời khỏi bữa tiệc chỉ khiến Ann lãng phí thời gian. Lúc này, Ruby không quan tâm đến gia đình của người trông trẻ, và cô bé cũng không đồng ý cho rằng cô bé ở bữa tiệc lâu chừng đó là đủ rồi - cô bé muốn ở đây cả đêm cơ! Bằng cách chờ đợi "sự cho phép" của Ruby, Ann đã dành cho con gái cơ hội để từ chối. Thái độ bất chấp của Ruby là thiếu tôn trọng, nhưng Ann lại tạo cơ hội cho thái độ đó.

Vậy Ann có thể làm gì khác? Chỉ cần thay đổi mục tiêu, từ việc khiến Ruby sẵn lòng rời bữa tiệc, sang việc nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc lắng nghe và tôn trọng quyết định của mẹ, cuộc hội thoại sẽ rẽ sang hướng khác.

Mẹ Ann: Ruby à, mười phút nữa mẹ con mình phải rời bữa tiệc, vậy nên bây giờ con nên tạm biệt các bạn đi.

Ruby: Mẹ ơi, không đâu, con không muốn về đâu.

Mẹ Ann: Mẹ biết là đang vui thế này mà về thì tiếc lắm. Nhưng bây giờ con phải nghe mẹ. Mười phút nữa mẹ con mình sẽ về.

Ruby: Tại sao phải về ạ?

Mẹ Ann: Mẹ sẽ sẵn sàng giải thích lí do với con trên đường về nhà.

Ruby: Mẹ nói luôn đi.

Mẹ Ann: Ruby à, để đủ trưởng thành và đi dự tiệc, con phải biết nghe lời khi mẹ nói đến giờ phải rời tiệc.

Ruby: Vâng, nhưng để con xem các bạn đâu đã nhé.

Hoặc là…

Ruby: Con không đi về đâu. (*Ann đợi hết 10 phút, sau đó nắm tay Ruby và kiên quyết dẫn cô bé rời khỏi bữa tiệc, ra ô tô về nhà*).

Trong phiên bản này, Ann công bằng và kiên định. Chị cảnh báo với con là 10 phút nữa hai mẹ con sẽ về, và chị chủ tâm công nhận cảm xúc của con. Chị cho con gái biết rằng chị sẽ trả lời câu hỏi của con khi ngồi trên xe về nhà, và lúc này *Mẹ đã nói và lời nói của mẹ là luật*. Khi Ruby phản kháng, Ann ám chỉ một lời dọa nạt rằng nếu con không cư xử phải phép, cô bé sẽ không được tham dự bữa tiệc kế tiếp. Ann phải quyết tâm thực hiện lời đe nạt này, nếu không lần sau sẽ không hiệu quả.

Bạn, người cha/người mẹ, là người lớn quan trọng nhất trong thế giới của con. Khi đến lúc phải rời tiệc, bắt đầu hoặc kết thúc một buổi hẹn hò, làm bài tập, đi ngủ hay thức giấc, con có cơ hội thể hiện mức độ tôn kính với bạn, bằng cách sẵn sàng hợp tác và không gây ồn ào. Nếu lúc nào bạn cũng tự nhiên và thân mật, bạn sẽ vô thức biến các thời khắc này thành cơ hội để con thực hành kĩ năng thương lượng, thay vì kĩ năng kính-trọng-cha-mẹ.

Điều đó không có nghĩa là bạn sẽ không nói cho con biết lí do trong mệnh lệnh của bạn. Ví dụ, trên ô tô, Ann có thể giải thích một số quy tắc về nghi thức dự tiệc với Ruby: “Con sẽ rời tiệc khi chủ tiệc nói rằng bữa tiệc sắp kết thúc hoặc khi hầu hết mọi người đều ra về.” Nhưng trọng tâm chính của bạn phải là tránh tranh luận,

không quan tâm đến mong muốn phải đạt được sự đồng thuận, và tận dụng cơ hội để con thực hành thói quen tôn trọng bạn.

Dạy con tôn trọng quyền riêng tư của bạn

Trong *Sáng thế ký*[(2)], Thiên Chúa đứng bên ngoài khu vườn của Eden và gọi tên Adam trước khi bước vào khu vườn, và nói: "Con ở đâu?" mặc dù khi là Thiên Chúa, Người biết rõ Adam đang ở đâu. Câu chuyện này được coi là cơ sở để giúp người khác không bị sửng sốt. Tôn trọng sự riêng tư của người khác là giá trị được gìn giữ sâu sắc trong Do Thái giáo. Chúng ta được dạy rằng: "Ngươi không bao giờ được thình lình bước vào nhà của bạn bè." Thậm chí chúng ta còn được dạy phải gõ cửa ngôi nhà của chính mình, vì có một điều rất quan trọng là không được làm phiền hoặc làm người khác sửng sốt!

Vì các con rất tự nhiên và trực tính khi yêu cầu sự riêng tư cho bản thân - "Mẹ ơi! Bọn con có buổi họp các thành viên trong Câu lạc bộ Búp bê Speedo mà. Buổi họp kín đấy nhé!" - tôi nhận thấy cha mẹ thường khá rụt rè trong vấn đề này. Họ nói với tôi rằng phòng ngủ của họ bừa bộn đồ chơi, miếng bảo vệ cẳng chân và tất bẩn của con. Và các con đi thẳng vào phòng cha mẹ mà không cần gõ cửa, bất kể ngày hay đêm.

Hai khách hàng của tôi, Jon và Elizabeth, gặp phải vấn đề này với cô con gái Hannah 5 tuổi. Suốt 3 tháng liền, tối nào Hannah cũng lẻn vào giường ba mẹ lúc 2 giờ đêm. Khi tôi chất vấn họ về thói quen này, họ thừa nhận rằng sự việc bắt đầu từ khi Jon đi công tác xa nhà, còn Elizabeth, vì cảm thấy vắng vẻ, đã cho phép Hannah ngủ chung với mẹ một tối. Khi thấy ngoại lệ trong các quy tắc thường ngày của gia đình, tối nào Hannah cũng quay trở lại, phàn nàn này nọ rằng bé không ngủ được và vô số lí do khác. Vậy mà bây giờ, đã nhiều tháng trôi qua, cặp vợ chồng này vẫn tự thuyết phục bản thân rằng Hannah đang mắc chứng rối loạn cảm xúc. Tối nào họ cũng để ngỏ cửa phòng, "để Hannah không phải gõ cửa."

“Anh chị không sợ cô bé sẽ làm phiền trong khi anh chị đang âu yếm nhau sao?”

“Ừm, thật lòng mà nói, chúng tôi rất lo lắng về vấn đề ngủ của Hannah nên cũng không quan tâm quá nhiều đến những vấn đề như thế,” Elizabeth thú nhận.

“Ba tháng. Ừm. Anh chị thấy sao khi đêm nào cũng bị làm phiền như vậy?”

“Tôi mệt mỏi lắm chứ, nhưng tôi lo lắng cho Hannah hơn. Tôi nghĩ chắc con bé gặp nhiều ác mộng lắm. Còn gì khiến con bé đêm nào cũng tỉnh dậy như vậy chứ?”

“Tôi nghĩ là cô bé tự tỉnh giấc. Cô bé có được một sự thỏa thuận ngọt ngào. Tôi không lo lắng lắm về Hannah, mà tôi bắt đầu thấy lo về sự thiếu riêng tư của anh chị. Nếu anh chị cứ để việc này tiếp diễn thêm, có lẽ chúng ta sẽ phải lo lắng về cuộc hôn nhân của anh chị.”

Ban đầu, Elizabeth thử áp dụng các mưu kế “hợp lý” và nói với Hannah rằng cô bé sẽ ngủ ngon hơn nếu ngủ tại giường. Hannah đảm bảo với cha mẹ rằng cô bé ngủ ngon hơn khi được ngủ với ba và mẹ. Sau đó, Elizabeth áp dụng phương pháp sắt đá hơn, vì trước đây chị chỉ thường quan tâm đến điều tốt nhất cho Hannah, thay vì điều tốt nhất cho vợ chồng chị. Chị nói với con gái: “Con phải ngủ trên giường của con, để ba mẹ có thời gian riêng tư.” Sau đó, Elizabeth nhận thấy rằng điều này cũng tốt hơn cho Hannah nữa. Khi vợ chồng chị có được giấc ngủ ngon, họ trở thành người cha người mẹ điềm tĩnh hơn, kiên nhẫn hơn, còn Hannah có được bài học về phẩm cách và quyền riêng tư của người lớn.

Bạn cũng có thể làm vậy. Bạn có thể biến phòng ngủ của mình thành nơi tôn nghiêm, cấm con trẻ lui tới nếu không gõ cửa và không được mời vào. Con có thể học cách cất đồ chơi trong phòng riêng. Con cũng học được cách không ngắt lời bạn khi bạn nói chuyện điện thoại. Con có thể học những điều này nếu bạn bắt đầu tin vào giá trị quyền riêng tư của mình và dạy con tôn trọng phòng

riêng của người khác là sự đầu tư xứng đáng với công sức và thời gian của bạn.

Giữ nguyên vị trí của bạn tại bàn ăn

Trong phần đầu của chương này tôi có viết về Peter và Lynn. Cô con gái Sasha của họ đấu tranh với cha mẹ để được sử dụng điện thoại, mượn quần áo của mẹ mà không xin phép, và dường như cô bé không hiểu rõ sự khác biệt giữa đồ đạc của cha mẹ và đồ đạc của mình. Về mặt ẩn dụ và trên thực tế, không ai trong số họ có vị trí đặc biệt tại bàn ăn của gia đình. Sasha ngồi bất cứ chỗ nào cô bé thích và ăn các món cô bé muốn.

Peter và Lynn không vui với cách cư xử của con nhưng họ không biết phải làm thế nào để thay đổi tình hình mà không tỏ ra chuyên quyền hoặc cứng nhắc. Tôi gợi ý họ nên có một buổi họp gia đình để thảo luận về vấn đề này và đưa ra các quy tắc chung, để có được sự giao thiệp tôn kính giữa các thành viên trong gia đình.

“Nhưng nếu Sasha không cho rằng đó là vấn đề thì sao?” Peter hỏi. “Nếu con bé không thay đổi thì sao?”

“Nếu anh gộp tất cả những việc mà Sasha cảm thấy có quyền được làm, anh sẽ thấy đó là hậu quả của việc con bé không chịu nghe lời,” tôi nói.

Chúng tôi bắt đầu với vấn đề gây bất đồng chính: chiếc điện thoại. Sasha có thói quen nói chuyện điện thoại ngay khi cô bé vừa từ trường về nhà, nhưng từ 3 đến 5 giờ chiều vẫn là giờ làm việc của Peter, anh muốn điện thoại không ở trong tình trạng bận. Trước khi có buổi họp gia đình, Sasha hiếm khi tuân thủ yêu cầu của Peter là không dùng điện thoại, cô bé luôn nói: “Một phút nữa thôi,” nhưng thật ra là phải nửa tiếng sau, hoặc lâu hơn thế, cô bé mới dập máy. Sau buổi họp, Peter và Ann đưa ra bộ quy tắc mới: Là cha và là chủ gia đình, Peter có quyền kiểm soát điện thoại. Được nói chuyện điện thoại trở thành một đặc ân với Sasha, và cô bé chỉ có được quyền lợi này nếu có thái độ tôn kính. Thời gian vào mạng trực tuyến (15 phút kiểm tra thư điện tử hoặc nghiên cứu sau khi cô bé đi học về)

sẽ do Sasha tự kiểm soát mà bố không cần nhìn đồng hồ đếm giờ, nhắc nhở hay giận điên lên.

Vị trí của bạn là làm chủ bàn ăn của gia đình, dù theo đúng nghĩa đen hay mang nghĩa tượng trưng, là bất khả xâm phạm. Nghĩa là tài sản của cha mẹ, việc kiểm soát điều khiển, nhu cầu được yên tĩnh và quyền đối với điện thoại phải được con cái tôn trọng. Để làm được điều này, sự kì vọng của bạn phải rõ ràng, bạn phải bình tĩnh, kiên quyết và chắc chắn. Hãy cho con cái thấy rõ cam kết hành động của cha mẹ.

Cha dượng, mẹ kế cũng xứng đáng được kính trọng

*S*hulhan Aruch (bộ luật Do Thái từ thế kỉ 16) tuyên bố rằng mỗi người đều phải kính trọng cha dượng/mẹ kế, và nói thêm rằng lòng tôn kính với cha dượng/mẹ kế phải tiếp tục được bày tỏ ngay cả sau khi cha đẻ/mẹ đẻ của người đó qua đời. Điều này là vì lợi ích của việc kính trọng người già và duy trì *shalom bayit* (mái ấm yên bình.) Nếu bạn cảm thấy có lỗi với cuộc ly hôn và lo sợ sẽ đánh mất sự trung thành và tình cảm của con, có lẽ bạn cũng sẽ lưỡng lự khi yêu cầu con kính trọng người bạn đời mới của mình. Cha đẻ/mẹ đẻ của con nên tiếp tục giữ vai trò chủ gia đình, nhưng sự kính trọng đối với cha dượng/mẹ kế - bất kể trẻ có cảm nhận thế nào về cha dượng/mẹ kế - là thành phần cốt yếu của *shalom bayit* và phải được răn dạy tích cực. Nếu bạn đang phải đấu tranh với các vấn đề nuôi dạy con tiền hoặc hậu ly hôn, tôi khuyến khích bạn nên tìm đọc cuốn sách thiết thực, tế nhị và hài hước của Anthony Wolf có tựa đề *Why did you have to get a divorce? And when can I get an Hamster?*

Dạy trẻ tôn kính người lớn trong các tình huống khó khăn là sự chuẩn bị tốt cho trẻ học cách giữ bình tĩnh với giáo viên quá cứng nhắc hoặc ông chủ thô lỗ mà sau này có thể con sẽ phải đối mặt. Khi ông bà nội nói lặp đi lặp lại nhiều lần hoặc bẹo má cháu quá mạnh, hay khi cha dượng bước vào nhà và ngồi vào chiếc ghế vốn là ghế của bố, trẻ cần phải học cách xử lý sự bất tiện này. Gia đình là phòng thí nghiệm và bạn đang dạy con môn khoa học đời sống.

Dạy con biết tôn trọng không chỉ ở nhà

Xét theo nghĩa hẹp nhất, Derech eretz[3] nghĩa là phép xã giao và cung cách đúng đắn, và theo nghĩa rộng nhất, đó là tiêu chuẩn đối với hành vi cao quý, xứng đáng được tôn trọng. Các bậc hiềnnhân dạy rằng, nếu người Do Thái thể hiện đức tính *derech eretz* nhưng không hoàn thành các nguyên tắc khác trong Ngũ thư Kinh Thánh, họ vẫn sẽ được Thiên Chúa khoan hồng. *Derech eretz* dạy chúng ta hãy luôn luôn tế nhị với cảm xúc của người khác. Cơ hội để thực hiện *Derech eretz*bao gồm chào hỏi người khác, mời họ vào nhà, và trò chuyện về người khác một cách kính trọng, bất kể họ có ở trong tầm nghe không.

Do Thái giáo nói rất nhiều về sự tế nhị vì đây được coi là thành tố cốt yếu của cộng đồng ổn định và toàn vẹn. Chúng ta được dạy phải chào hỏi người khác trước, ngay cả khi điều đó nghĩa là ta phải sang đường để gặp họ, để họ không nghĩ rằng chúng ta cố tránh mặt họ. Thậm chí, chúng ta còn được cho phép cắt ngang câu chuyện kể *Shema* - lời cầu nguyện chủ chốt trong buổi lễ Do Thái, để đáp lời chào của người khác. Chào hỏi được coi là cử chỉ lịch thiệp, hoặc ở mức độ cao hơn, là biểu tượng cho mong muốn nắm bắt mọi cơ hội thể hiện lòng tôn kính đối với những con người mà Thiên Chúa tạo ra. Dạy trẻ cách cho đi và đón nhận lời chào trở thành bài học không chỉ liên quan đến cung cách mà còn liên quan đến sự rộng lượng về tinh thần.

Bạn có thể dạy con cách chào hỏi người khác bằng cách sử dụng một số bí quyết trong các cuốn sách về nghi thức xã giao. Hãy nói với con bốn quy tắc cơ bản:

- Nhìn thẳng. Bí quyết là nhìn vào mắt họ để xem màu mắt của họ là gì.
- Bắt đầu chào hỏi bằng tên. “Em chào chị Sara,” “Con chào thầy Nachman ạ.”
- Mỉm cười.

- Lịch sự trò chuyện ngắn. Mọi người thường hỏi những đứa trẻ mà họ mới gặp những câu hỏi khá riêng tư. “Cháu thích xem chương trình gì nào? Cháu có yêu em gái không? Cháu có mến cô giáo không? Cháu có bạn trai chưa?” Hãy nói với trẻ trả lời các câu hỏi này thật ngắn gọn, hoặc thay đổi chủ đề nếu trẻ không muốn trả lời, nhưng trẻ phải nói điều gì đó.

Tương tự như những việc khác, việc dạy trẻ chào hỏi đúng cách bắt đầu từ gia đình. Nếu cậu bé Benjamin lao sầm vào cửa trước, ba lô của cậu bé suýt làm bạn ngã nhào khi phi thẳng vào phòng riêng, cậu bé sẽ phải học rất nhiều điều. Hãy chặn cậu bé lại và mỉm cười, chào cậu bé bằng tên riêng và giữ cậu bé đứng đó một lát. Chắc hẳn lần sau cậu bé sẽ nhớ mình phải làm gì.

Kính trọng khách

Ngũ thư Kinh Thánh nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hoan nghênh khách đến nhà, đảm bảo họ cảm thấy thoải mái, và bạn phải dành trọn sự quan tâm đến họ - đó là cử chỉ cao đẹp có tên *hakhnasat orchim* (hiếu khách). Theo lời dạy của Talmud, chúng ta được yêu cầu phải:

- Đón khách tại cửa và đưa họ vào trong nhà.
- Hãy tỏ ra vui vẻ trong suốt buổi tiếp khách.
- Mời khách dùng đồ ăn và uống nước.
- Hỏi khách về sở thích và hoạt động của họ.
- Tiễn khách ra cửa khi họ về.

Nếu trẻ tuân thủ các quy tắc này, nghĩa là khi có bạn sắp đến nhà chơi theo lịch hẹn trước, cô bé 4 tuổi không được phép ngồi yên trong phòng chơi Duplo mà phải ra tận cửa đón bạn. Nếu trẻ vẫn mải chơi trong khi bạn sắp đến, hãy thông báo trước cho trẻ.

Trẻ từ 2 đến 5 tuổi thường kết thúc buổi chơi với nhau bằng một trận ẩu đả. Có vẻ sẽ dễ dàng nói tạm biệt hơn nếu bạn tin rằng cô bé/cậu bé đến nhà chơi với con thực sự hiếu chiến. Lúc này, hãy cảnh báo, bằng cách nói với hai trẻ: “Đến giờ dọn dẹp rồi nào. Mẹ Sammy sắp đến rồi và con phải tiễn bạn ra cửa nhé.”

Một số phụ huynh lo lắng buổi hẹn giờ chơi với lịch biểu nghiêm ngặt không phù hợp với tâm trạng thất thường của trẻ. Đúng như vậy, nhưng hầu hết các trẻ đều có thể học cách điều chỉnh lịch biểu và phải lịch sự khi làm vậy. Đây là một ví dụ nữa cho thấy tại sao những lời dạy của Do Thái giáo hữu ích với các bậc cha mẹ: bạn biết mình đang hướng tới cái gì. Các quy tắc *hakhnasat orchim* có thể được dạy cho trẻ ở mọi độ tuổi, ngay cả những trẻ chưa thể nắm rõ quy tắc.

Tỏ thái độ kính trọng khi nói về người khác

Cũng giống như người lớn, trẻ thích nghe mấy chuyện ngồi lê đôi mách và sẽ chủ tâm lắng nghe khi bạn nói xấu ai đó hoặc nơi nào đó vốn quan trọng trong cuộc sống của trẻ. Vậy hậu quả của việc nghe cha mẹ nói những lời làm mất danh dự của người khác sẽ ra sao? Trẻ sẽ quan sát và bắt chước ngay lập tức. Nếu trẻ học được rằng, thế giới này là nơi người ta nói xấu sau lưng nhau, trẻ sẽ trở nên rụt rè, bởi trẻ e sợ hành động và lời nói của trẻ cũng sẽ bị nhạo báng.

Ngũ thư Kinh Thánh coi những từ ngữ bất kính là vô cùng nghiêm trọng - những lời bàn tán và thì thào đều được đề cập như nhau: “Ngươi không thể đi khắp chốn như một kẻ ngồi lê đôi mách giữa mọi người và ngươi cũng không thể chống lại cuộc sống của hàng xóm.” Thiên Chúa chứng tỏ điều này bằng cách trừng phạt chị gái của Moses, khi chị ta nói chuyện phiếm về vợ của Moses. Theo các bậc hiền nhân, việc buôn chuyện gây tổn hại cho ba người: người buôn chuyện, người nghe và nạn nhân.

Trong khóa học về nuôi dạy con, một bà mẹ ví việc buôn chuyện là làm ô nhiễm tinh thần, bởi vì nó làm dơ bẩn không khí mà

chúng ta hít thở, cho dù chúng ta không nhìn thấy sự bẩn thỉu đó. Tôi tin rằng đây là sự mô tả công bằng. Và các bậc hiền nhân nói rõ rằng “buôn chuyện” không chỉ có nghĩa là nói dối – định nghĩa “buôn chuyện” bao gồm nói chuyện linh tinh - là hoàn toàn đúng. Trong và ngoài gia đình, một trong những điều khôn ngoan nhất chúng ta có thể dạy và thực hành là hãy kiềm chế nếu chúng ta không thể nói điều gì đó tích cực. Đương nhiên, trừ khi bạn có kế hoạch làm gì đó để cứu vãn tình hình, trong trường hợp đó bạn nên cho con tham gia hoặc tối thiểu là hãy giúp trẻ ý thức được hành động của bạn.

Lời răn khó nhất

Toàn văn của Điều răn thứ năm như sau: “Ngươi hãy tôn kính cha mẹ, để được sống lâu trên đất mà ĐỨC CHÚA, Thiên Chúa của ngươi, ban cho ngươi.” Thỏa thuận mà Thiên Chúa hứa hẹn - “để được sống lâu trên đất” - bao gồm nhiều người, thay vì chỉ gồm có bạn và chồng/vợ của bạn. Nuôi dưỡng những đứa con có trách nhiệm, có thái độ tôn kính, và chúng sẽ không chỉ chăm sóc bạn khi về già, mà chúng còn quan tâm đến xã hội. Gia tài lâu dài nhất của bạn, thứ duy nhất thực sự quan trọng, là cách con bạn đối xử với con cháu thế hệ sau và thế giới mà bạn để lại sau lưng. Nó bắt đầu và kết thúc cùng với lòng tôn kính.

Thiên Chúa không muốn bạn bảo vệ con quá mức

Vài năm trước, tôi có dịp diễn thuyết tại một trường tư hàng đầu ở phía bắc California. Tôi rất thích diễn thuyết tại ngôi trường này - phụ huynh học sinh luôn hiểu được những câu nói đùa và nắm bắt được các sắc thái thông điệp của tôi. Thậm chí, tôi còn rất thích cách bài trí trong phòng vệ sinh - gạch lát đẹp mắt, với những hình vẽ tay của trẻ, và bồn vệ sinh được đặt rất thấp, để ngay cả những học sinh nhỏ nhất cũng dễ dàng xả nước. Hôm đó, tôi trò chuyện về chủ đề yêu thích của mình: "Nuôi dạy những đứa con mạnh mẽ trong thế giới phức tạp." Trong quãng thời gian hỏi và đáp, một người phụ nữ khoảng hơn 30 tuổi, miệng tươi cười và mặc trang phục hợp thời giơ tay đặt câu hỏi.

"Con gái tôi không thể ngủ một mình kể từ khi một đứa bạn của con bé bị thương do động đất," chị nói. "Làm cách nào tôi có thể giúp con dũng cảm hơn vào buổi tối đây?"

"Cô bé có ngủ chung với chị không?" Tôi hỏi.

"Không."

"Làm sao chị biết là cô bé sợ? Cô bé gọi chị à?"

"Con bé không gọi. Con bé không ngủ một mình. Nó ngủ chung giường với người giúp việc."

Sau chừng ấy năm làm tư vấn, tôi chưa từng nghe đến việc như thế này. Với ấn tượng rằng người mẹ này sẵn sàng chia sẻ chủ đề này công khai, tôi thăm dò thêm một chút thông tin.

"Người giúp việc đó không thấy phiền ư?"

“Không đâu. Đó là một điều kiện để chúng tôi thuê cô ấy mà.”

“Một con gấu bông bằng người đấy!” tôi xuýt xoa. “Con gái chị có một con gấu bông bằng người cơ đấy!”

Tôi những tưởng mình hơi quá đà, nhưng người mẹ kia mỉm cười đôn hậu và có vẻ như chị ta đã hiểu ra vấn đề. Khi tôi gợi ý rằng giải pháp dễ chịu này đối với vấn đề ngủ nghê của cô bé có thể tước đi của bé cơ hội vượt qua nỗi sợ hãi để trưởng thành, chị tán thành với tôi.

Trên đường về nhà, tôi rất băn khoăn về người mẹ này. Có phải chị ta là con gái của ai đó sống sót trong nạn tàn sát người Do Thái thời Đức Quốc xã không? Hay chị ta đã trải qua nỗi kinh hoàng nào đó thời thơ ấu mà chị ta e sợ sẽ xảy ra với con gái? Hay gia đình chị ta còn xảy ra vấn đề nào đó mà chị ta vẫn chưa tiết lộ? Và rồi, tôi nhận ra rằng, rất có thể trong gia đình chị không hề xảy ra việc vì đau thương hết. Mức độ sợ hãi này ở trẻ và sự bảo vệ quá mức của cha mẹ vốn là điều tôi được chứng kiến thường xuyên.

Nuôi dạy những đứa con dũng cảm

Talmud kết luận quan điểm của Do Thái giáo về việc nuôi dạy trẻ bằng một câu thế này: “Người cha có bổn phận dạy con trai biết bơi.” Do Thái giáo cho rằng con cái không thuộc về chúng ta. Chúng là quà tặng, là món nợ từ Chúa và món quà đó có dây buộc. Nhiệm vụ của chúng ta là dạy con rời xa mình. Nhiệm vụ của trẻ là tự tìm hướng đi cho mình trên đường đời. Nếu trẻ được bảo vệ cẩn mật trong tổ ấm gia đình, trẻ sẽ trở nên yếu đuối và sợ sệt, hoặc trẻ cảm thấy quá dễ chịu đến mức không muốn rời xa gia đình.

20 năm nay, tôi đã chứng kiến các phụ huynh có thiện ý, tận tụy trở nên lúng túng hơn trong cuộc sống của con. Bất kể cha mẹ bận đến đâu, các vấn đề của con vẫn là mối lưu tâm chủ đạo của họ. Thay vì hưởng thụ thời gian vui vẻ bên con, cha mẹ lại bận rộn tức giận và sắp xếp đủ thứ việc. Người giúp việc được yêu cầu ngủ chung với con gái nhà chủ là hành vi thái quá, nhưng cũng là tự nhiên của tuýp phụ huynh hay do dự vốn rất tiêu biểu trong số các

khách hàng của tôi. Bé Kayla bị bắt làm quá nhiều bài tập, vì vậy mẹ bé phải đến thư viện tìm thông tin cho chuyên đề nghiên cứu *Hopi Indian* trong khi Kayla tham dự lớp khiêu vũ. Cha của Zack thuê riêng huấn luyện viên dạy chơi bóng mềm cho cậu bé, để Zack an tâm hơn về việc chơi bóng cùng cả đội. Đây là mẫu cha mẹ không chịu để con tự đi trên đoạn đường có khúc quanh, hoặc không cho phép con nộp bài tập về nhà nếu chưa được cha mẹ sửa.

Tôi không phản đối việc giúp con làm bài tập và xây dựng kĩ năng chơi thể thao, nhưng những việc mà các phụ huynh này đang làm vượt mức sự hỗ trợ và khuyến khích tiêu chuẩn. Họ đang tiêm chủng phòng bệnh đau buồn trong cuộc đời cho con. Trong ngôn ngữ Hebrew có cụm từ *tzar gidul banim* ám chỉ cơn đau khổ trong khi nuôi dạy trẻ. Chúng ta, các phụ huynh, trải qua nhiều năm đau khổ về mặt cảm xúc trong khi nuôi dạy trẻ, nhưng *tzar gidul banim* cũng ám chỉ cơn đau của trẻ. Không có cơn đau, trẻ không thể trưởng thành mạnh mẽ. Trẻ sẽ không học bơi. Và thông điệp mà phương pháp bảo vệ của các bậc cha mẹ yêu con hết mình này đưa ra là con họ không có được các kĩ năng để tự bơi.

Khi cô giáo của Dustin không cho phép cậu bé tham gia vở kịch của trường vì cậu bé bị điểm C môn tiếng Anh, mẹ cậu bé cam đoan sẽ đến gặp hiệu trưởng và nói với Dustin rằng: “Mẹ không hiểu tại sao có một điểm C mà cô ta lại làm lớn chuyện đến thế,” và khi đó, mẹ cậu đang tạo cho cậu một cảm tưởng phi thực tế về thế giới này. Tức là giảng viên đại học, đồng nghiệp và sếp trong tương lai của Dustin sẽ không thể thiết lập các quy tắc riêng cho cậu. Khi Ellie thấy tổn thương vì không được mời dự sinh nhật của Mimi và cha cô bé đề nghị gọi điện cho mẹ Mimi để hỏi nguyên nhân, cha đang dạy cho cô bé rằng việc bỏ lỡ một bữa tiệc sinh nhật là một thảm họa và đáng được can thiệp. Khi chúng ta đối xử với con như vậy, chúng ta trở thành người lái tàu và chúng ta phải đưa con đến đích - tức là giai đoạn trưởng thành - một cách êm ả, không gập ghềnh, dù chỉ là một con sóng hay sự nhấp nhô nhỏ nhất, khi đó chúng ta đang tước đi của con rất nhiều thứ. Những sự nhấp nhô đó nằm trong kế hoạch của Chúa.

Mitzrayim, ngôn ngữ Hebrew thay thế tiếng Ai Cập, nghĩa là “eo biển”, “chỗ hẹp”, hay “bao vây”. Phần lớn các nô lệ Hebrew tại Ai Cập của Pharaoh[(1)] không thể hình dung sẽ có ngày họ có thể đến với tự do một cách thành công như vậy. Những người tường thuật trong sách *Kinh Thánh Xuất hành* nói với chúng ta rằng chỉ còn 20% người đi theo Moses. Những người kia ở lại, bị biến thành nô lệ vì họ sợ hãi cái chưa từng được biết đến. Thế giới mà chúng ta nuôi con lớn lên cũng sẽ gây rất nhiều thử thách cho con, với rất nhiều eo biển và chỗ hẹp. Chúng ta muốn con có niềm tin rằng con có thể vượt qua khó khăn, rời bỏ sự quen thuộc và sự an toàn của gia đình. Nếu chúng ta bảo vệ con quá mức, tức là chúng ta nô lệ hóa các con bằng nỗi sợ hãi của chính chúng ta. Nếu chúng ta cho phép con tự do phát triển điểm mạnh bằng cách vượt qua khó khăn, con sẽ tiến ra phía trước với 20% số người dũng cảm kia.

Rút lại sức mạnh của bạn nếu bạn muốn con trưởng thành

Trong nguyên lý bí ẩn *tsimtsum* của Do Thái giáo, chúng ta có thể tìm thấy mô hình tinh thần thú vị để dần dần từ bỏ sự kiểm soát con cái. *Tsimtsum* nghĩa là “sự co lại của năng lượng thiêng liêng.” Khởi nguồn mọi thứ đều là của Thiên Chúa; Thiên Chúa làm cho cả hành tinh này đông đảo. Nhưng để một thứ tồn tại được, phải rút lại một thứ gì đó. Vì vậy, để tạo một vị trí trong thế giới này, Thiên Chúa phải rút lui một chút.

Ban đầu, Thiên Chúa ở rất gần chúng ta - những tạo vật mới mẻ và dễ bị tổn thương của Người - để giúp đỡ khi cần. Khi chúng ta bị người Ai Cập bủa vây, Thiên Chúa tạo ra bệnh dịch; khi chúng ta cần chạy trốn thật nhanh, Thiên Chúa chia tách Biển Đỏ; khi chúng ta đói khát trên sa mạc, Thiên Chúa cho ta nước từ một hòn đá. Thiên Chúa là người tạo phép màu ngày-qua-ngày,đôi khi là từng giây từng phút. Sau này, khi chúng ta trưởng thành và có thể tự xoay xở, Thiên Chúa càng rời xa chúng ta và tạo ngày càng ít phép màu hơn. Khi tự lực cánh sinh, chúng ta - những con người bình thường - mắc phải rất nhiều bước đi sai lầm. Nhưng chúng ta cũng

học được nhiều điều sau mỗi sai lầm và trở thành con người kiên cường, đủ mạnh mẽ để tồn tại hơn 3.000 năm nữa.

Cũng giống như Thiên Chúa, những người mới làm cha mẹ cũng là người tạo phép màu. Khi con còn nhỏ xíu, chúng ta thận trọng giám sát mọi thứ được đưa vào miệng con và theo dõi cả phân của con. Chúng ta đảm bảo con không bị đói hay bị khát, và chúng ta không ngừng bảo vệ, săn sóc con. Nhưng khi các con trưởng thành, chúng ta cần phải rút lui khỏi việc trải thảm trên bước đường con đi và thỏa mãn mọi mong muốn của con. Bằng cách trao cho con cơ hội được vượt qua một số nguy hiểm và cho phép con đưa ra một số lựa chọn táo bạo hoặc bồng bột, chúng ta dạy con chống chọi với những khó khăn, cản trở trong cuộc sống. Đây là cách duy nhất giúp trẻ trở thành người trưởng thành kiên trì, tự lập. Nếu tiếp tục tạo ra phép màu mỗi khi được yêu cầu, chúng ta vô tình làm chậm quá trình phát triển ưu điểm của con.

Nỗi sợ hãi và tự do, tình yêu thương và sự nhút nhát

Cha mẹ thường bảo vệ con quá mức là do họ sợ hãi. Sợ người lạ, sợ đường phố, sợ internet, sợ phố mua sắm. Sợ con không được mời tham dự bữa tiệc đúng đắn, hoặc không được ngôi trường hợp lý nhận vào học. Sợ sự an toàn, tình dục, bệnh tật và thuốc phiện. Trong các buổi học về kĩ năng nuôi con, tôi vẫn luôn được nghe vô số các câu hỏi về nỗi sợ hãi và ảnh hưởng của nó, chính là sự tự do:

"Bao nhiêu tuổi thì trẻ được ở nhà một mình? Tôi vẫn thuê người giúp việc trông nom cô con gái 13 tuổi."

"Làm sao tôi có thể giải thích cho đứa con trai 8 tuổi rằng tôi không thể để thằng bé đi vệ sinh một mình trong toilet của khách sạn? Thậm chí tôi còn không muốn nói với thằng bé thứ mà tôi sợ hãi ở đó nữa."

"Con gái tôi muốn tập thể dục dụng cụ, nhưng tôi nghĩ việc đó không an toàn. Tôi còn nghe nói có một vận động viên dụng cụ đi thi Olympic bị hỏng một mắt vì chấn thương đòn cân."

Đó là một vài câu chuyện chúng ta kể cho con nghe, nhằm minh họa mức độ sợ hãi, rất giống với câu chuyện mà cô bé Rebecca, khách hàng 12 tuổi đã kể tôi nghe. Ở nhà một mình vào một chiều cuối tuần, Rebecca nghe tiếng chuông cửa reo và nhìn thấy một người đàn ông, một người phụ nữ lạ mặt đứng ngoài cửa. Hết sức hoảng sợ khi nhìn thấy người lạ, cô bé trườn ngay xuống cửa và bò suốt mười phút, vừa cố gí sát người xuống đất, vừa cố bò đi tìm điện thoại để gọi cho mẹ, gắng hết sức để không bị nhìn thấy qua cửa sổ. Đến khi mẹ gọi điện lại thì cô bé đã hoàn toàn kiệt sức.

> *"Mẹ cháu nói rằng họ là nghệ nhân làm vườn, họ ghé qua nhà cháu để tạm ước tính chi phí," Rebecca nhớ lại. "Mẹ cháu không hề nói là họ sẽ đến, vì mẹ cháu nghĩ là lúc họ đến mẹ cháu sẽ có mặt ở nhà. Vậy mà họ đến sớm tận 2 giờ đồng hồ! Cháu sẽ không bao giờ quên mình đã hoảng sợ đến mức nào."*

Phản ứng của Rebecca hoàn toàn dễ hiểu vì cha mẹ cô bé đã cảnh báo rất nhiều lần về những người lạ mặt nguy hiểm. Nhưng một đứa trẻ 12 tuổi hoàn toàn có thể đứng sau cánh cửa khóa để hỏi người bấm chuông về lí do họ đến. Rebecca quá hoảng hốt, đến mức cô bé không thể suy nghĩ thấu đáo. Bị áp đảo bởi hình ảnh về các vụ bắt cóc trẻ em được công bố trên dư luận, chúng ta huấn luyện cho các con sợ tất cả mọi người bên ngoài phạm vi gia đình và dạy con phải biết chờ đợi tình huống xấu nhất trong mọi trường hợp bất thường. Chúng ta đang dạy con ngã nhào, thay vì lăn trên những cung đường mấp mô.

Các bậc phụ huynh quyết tâm bảo vệ con an toàn khỏi các nguy cơ thể chất và cảm giác cảm xúc không tốt. Mới đây, một trường nữ sinh trong phường có gửi fax cho tôi một bản tài liệu "Tại sao học sinh chỉ có thể học tại ngôi trường an toàn." Hóa ra, bản tin này không hề liên quan đến tình trạng bạo lực. Bản tin này nói về việc bảo vệ học sinh khỏi tình trạng phân biệt đối xử. Cụ thể, bản tin kêu gọi cha mẹ, giáo viên và học sinh bảo vệ các học sinh GLBTQ[(2)] để họ không cảm thấy "bị đánh giá thấp, vô hình, không quan trọng" hay tồi tệ nhất là cảm thấy "không vui". Để làm được điều này, nhà

trường tổ chức một cuộc hội thảo nhằm nâng cao nhận thức cho tất cả học sinh, bao gồm cả trẻ học mẫu giáo. Các trẻ được học về tầm quan trọng của việc duy trì môi trường an toàn cho tất cả mọi người, bao gồm các trẻ có cha, mẹ đồng giới nam hoặc đồng giới nữ, hoặc anh chị em, hoặc bất cứ ai, vào thời điểm nào đó, phát hiện ra rằng họ là người đồng giới.

Chính sách GLBTQ và rất nhiều chính sách về hành vi "an toàn" rất đúng với luân thường đạo lý - các nhà quản trị đang cố gắng tạo ra những đứa trẻ giỏi có kiến thức sâu rộng, không chỉ giỏi các môn thể thao, mỹ thuật, mà còn có khả năng chịu đựng và có lòng dạ nhân từ. Các chính sách này là phương pháp hiệu quả để nâng cao nhận thức về nỗi thống khổ của nạn nhân khi bị phân biệt đối xử, nhưng để hình thành nên nhân cách, thời gian dành cho việc nâng cao nhận thức phải tương đương với thời gian phát triển khả năng chịu đựng đối với sự bất công quen thuộc và cuộc sống phức tạp của - điều này khiến phần lớn chúng ta đều "cảm thấy tồi tệ" ít nhất vài lần mỗi ngày.

Nếu điều này có vẻ hà khắc, bạn hãy nghĩ đến câu chuyện của Ruby Bridges. Năm 1960, khi mới 6 tuổi, Ruby khởi xướng phong trào xóa bỏ nạn phân biệt chủng tộc trong nhà trường tại New Orleans bằng cách đi thẳng vào lớp học với sự hộ tống của cảnh sát trưởng liên bang, trong khi đám đông đằng đằng sát khí, cật vấn đang đe dọa giết cô bé. Mẹ Ruby kể rằng cô bé cười với những kẻ truy vấn và tối nào trước khi đi ngủ cô bé cũng cầu nguyện cho họ. Khi tôi đưa con gái đến gặp cô Bridges này tại một buổi kí tặng sách được tổ chức gần nhà, tôi vô cùng phấn khích khi các con được gặp người phụ nữ dũng cảm đến vậy từ khi còn là con nít. Sự dũng cảm của cô đã truyền cảm hứng cho tôi khi tôi còn là một đứa trẻ và khi tôi trưởng thành, cô còn truyền cho tôi nhiều cảm hứng hơn nữa.

Sự bảo vệ đích thực nghĩa là hãy dạy trẻ cách tự thân xử lý rủi ro, thay vì bảo vệ trẻ trước mọi nguy cơ. Quá lo lắng về nạn phân biệt đối xử trong khi không cho phép trẻ tự đi dạo quanh tòa nhà có thể tạo ra những mảnh vỡ trong ý thức của trẻ. Nếu bị buộc phải bảo vệ thứ mà trẻ đã được dạy để tin tưởng, tôi e rằng phần lớn

những đứa trẻ mà chúng ta đang nuôi dạy sẽ không hành xử như Ruby Bridges. Chúng sẽ không sẵn lòng tỏ ra dũng cảm, và có lẽ, quan trọng hơn cả, là chúng sẽ không có được sự ủng hộ của cha mẹ.

Freud nói rằng mục đích của phương pháp trị bệnh bằng phân tâm học rất khiêm nhường: biến nỗi khổ sở do lo lắng thái quá thành nỗi buồn bình thường. Do Thái giáo dạy rằng con người phải tìm kiếm suốt đời để xây dựng *middot* (theo đúng nghĩa đen là "phương sách", hay còn gọi là các đặc điểm tính cách tốt.) Một trong những đặc điểm này là khả năng chịu đựng nỗi đau khổ về cảm xúc. Nhưng phần lớn các cha mẹ mà tôi trò chuyện cùng đều tin rằng con họ nên được bảo vệ trước "các nỗi buồn bình thường" và trước các cảm xúc buồn, giận, sợ hãi, nản chí hay tuyệt vọng. Theo nhà tâm lý học Orthodox và nhà giáo dục Miriam Adahan, trẻ cần có cơ hội học hỏi về "mô hình con sóng" của cảm xúc. Nếu cha mẹ nhào tới bảo vệ trẻ khỏi nỗi buồn này, trẻ sẽ không có cơ hội biết được rằng mình có thể chịu đựng và có thể tự hồi phục.

Xua tan nỗi lo: quy tắc 20 phút

Những nỗi lo sợ gây ra phong cách nuôi dạy con bảo-vệ-quá-mức của chúng ta thẩm thấu mỗi ngày biểu hiện nhiều dạng thức khác nhau. Mối lo sợ con bị bắt cóc được chuyển tải thành mối lo thường trực mỗi khi con ra khỏi nhà. Liệu có cách nào xua tan nỗi lo này, để chúng ta cho con thêm sự tự do mà con cần để trưởng thành không?

Bước đầu tiên là bạn hãy cố gắng hết sức để đặt sự tin tưởng và sự phán đoán theo lẽ thường lên trước cảm xúc. Các phụ huynh mà tôi trò chuyện cùng lo lắng rất nhiều, họ không chỉ lo về các mối lo sợ lớn lao như con đau ốm, con bị bắt cóc hay bị tai nạn ô tô. Thêm vào đó, họ cực kỳ sáng tạo khi nghĩ ra vô số thứ để lo và họ cực kỳ trung thành với nỗi lo mà chính họ ngẫm nghĩ ra. Dưới đây là một số ví dụ thực tế:

“Nếu việc gửi Eva đến trường mẫu giáo phát-triển-theo-lứa-tuổi không thực sự giúp bé chuẩn bị sẵn sàng cho trường mẫu giáo học thuật thì sao?”

“Nếu Daniel bị ảnh hưởng bởi hai học sinh lêu lổng cùng lớp thì sao?”

“Nếu Alexa và Julie trở thành đôi bạn thân thiết còn Claire bị ra rìa thì sao?”

“Nếu Josh không thể vừa học trường Hebrew vừa làm bài tập về nhà vào ngày thứ Tư thì sao?”

Ừm, nếu những việc này xảy ra thì sao nhỉ? Chắc hẳn bạn sẽ đánh giá vấn đề và tạo ra vài sự thay đổi. Đó là *tzar gidul banim,* tức là nỗi vất vả khi nuôi dạy con. Nếu bạn tin rằng bạn có thể xóa bỏ tất cả *tzar gidul banim* trong cuộc đời của con và của bạn, bạn sẽ phải dành rất nhiều thời gian để chạy ào đến can thiệp, và rồi cuối cùng, bạn cũng sẽ bất thành. Nhưng, nếu bạn vận dụng *lẽ thường* (chúng ta đã vượt qua thách thức và chúng ta cũng sẽ vượt qua thử thách lần này) và *bitachon* (tin vào Thiên Chúa) bạn có thể thư giãn đôi chút. Phương pháp tinh thần của *bitachon* đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực hết sức để thay mặt con vận dụng sự đánh giá tốt nhất của mình, và Thiên Chúa sẽ đảm nhận phần việc còn lại.

Do Thái giáo yêu cầu chúng ta phải vui vẻ. Chúng ta được cho là sẽ thích thú khi thực hiện *mitzvot* (những điều răn). Nếu chúng ta sinh con đẻ cái và quy mô gia đình gia tăng, vậy là chúng ta đã hoàn thành một điều răn. Nỗi lo lắng làm ảnh hưởng xấu đến việc nuôi dạy con và xâm phạm tinh thần vui mừng của *mitzvoh.* Có lần tôi được nghe một nhà sư phạm người Do Thái nói rằng mỗi ngày, cha mẹ nên dành 20 phút suy ngẫm về học vấn của con. Đúng là phép chặn trên và chặn dưới! Người phụ nữ thông thái này đề nghị các bậc cha mẹ phải ngẫm nghĩ và ngẫm nghĩ cho thấu đáo, thay vì bị ám ảnh. Nếu mỗi ngày bạn dành hơn 20 phút ngẫm nghĩ về con, tức là bạn không thực hiện *mitzvot* về nuôi dạy con theo đúng tinh thần được răn dạy. Do Thái giáo đòi hỏi chúng ta không chỉ sinh con đẻ cái mà còn phải vui thích sự nghiệp làm cha mẹ.

Vậy làm cách nào để biết liệu bạn có đang dành quá nhiều thời gian lo lắng về con hay không? Bạn đang lo lắng quá nhiều nếu bạn nhận thấy rằng ngay cả trong những khoảnh khắc có vẻ hoàn hảo, bạn vẫn đang nghĩ về các rắc rối tiềm tàng trong tương lai. Một dấu hiệu khác: con có vẻ lo lắng hoặc thận trọng quá mức. Theo tôi biết, mới đây có một nhóm các học sinh lớp 2 cùng đi cưỡi ngựa. Một cô bé không chịu đội mũ bảo hiểm vì mẹ dặn bé không bao giờ được đội mũ của người khác, nếu không sẽ bị lây chấy. Một bé khác phàn nàn vì sợ ruồi trên lưng ngựa bâu vào người. Thông thường, các phụ huynh lo lắng lại nuôi dạy những đứa trẻ luôn luôn lo lắng, và chúng thấy thế giới này không thể chống lại được và thật đáng sợ. Cuối cùng, nếu chồng/vợ hoặc giáo viên của con hoặc bạn bè nói với bạn rằng: “Tôi không hiểu sao chị lại lo lắng đến vậy. Tôi thấy Connor hoàn toàn bình thường mà,” có thể bạn sẽ muốn vui vẻ hơn và tuân thủ đúng quy tắc 20 phút mỗi ngày.

Một số cha mẹ giống hệt một chiếc máy hút nỗi lo, và chiếc máy này phải đầy ứ ngay khi vừa mới trống rỗng. Ngay từ hồi nhỏ tôi đã biết đến hiện tượng này, vì bà ngoại tôi là chuyên gia lo lắng. Bà thường tự nghĩ ra một mối lo rồi nghĩ thế này thế nọ, đến mức nỗi lo xuất hiện thường xuyên trong tâm trí bà. Ngay khi một nỗi lo tan biến, bà lại tìm được một mối lo thay thế. Bà thật hạnh phúc khi có tới ba thế hệ con cháu để mà lo lắng. Khi con gái và các cháu đều ổn, bà lại lo về các chắt. Nếu các chắt có vẻ đầy đủ dinh dưỡng và mặc quần áo phù hợp với điều kiện thời tiết, bà tôi lại lo cho con mèo. Nếu bà thấy con mèo khỏe và no bụng, bà lại lo về cây cối hoặc sức khỏe của con cái nhà hàng xóm. Nếu chúng tôi trêu bà về nỗi lo liên miên của bà, bà chỉ mỉm cười vẻ khoan dung và rồi lại tiếp tục lo.

Kể từ đó, tôi quyết định cho rằng bà là một người mắc bệnh lo lắng. Trong các câu chuyện dân gian của Do Thái giáo người ta cho rằng bạn có thể ngăn chặn sự việc xấu bằng cách lo lắng nếu xuất hiện. Ví dụ như câu chuyện về người cạo ống khói Yossel - ông được chỉ định làm “người lo lắng” chính thức của làng Chelm và đổi lại, ông được nhận 1 rúp[3] mỗi tuần. Một người làng Chelm than phiền: “Nếu Yossel nhận được khoản tiền hậu hĩnh là 1 rúp 1 tuần,

vậy thì anh ta còn lo gì nữa chứ?” Bà ngoại tôi tuân thủ đúng truyền thống đó. Khi làm việc với một người phụ nữ cực kỳ thông minh nhưng lại sợ máy bay, tôi chợt nhớ đến bà. Người phụ nữ kia nói với tôi rằng chị sợ máy bay sẽ ở nguyên trên trời nếu chị chỉ cần bấu chặt vào tay ghế. Hiển nhiên thực tế không như thế nhưng một vấn đề của viễn cảnh này chính là do chị thiếu sự khiêm tốn. Thật là ngạo mạn khi nghĩ rằng chúng ta phải chịu trách nhiệm trước mọi việc. Đó là lí do, khi một số người Do Thái truyền thống nói về sự việc sẽ xảy ra trong tương lai, họ luôn luôn nói thêm cụm từ “ý của Thiên Chúa” vào cuối câu. Cụm từ phụ thêm này được coi là một lời nhắc nhở, rằng chúng ta không hoàn toàn kiểm soát được vận mệnh của mình.

Phân biệt các mối lo chính đáng với sự bảo vệ thái quá

Rõ ràng là cuộc sống hiện đại có những khía cạnh khiến các bậc phụ huynh có lý do chính đáng để lo lắng. Trong số các gia đình mà tôi hợp tác cùng, các mối lo chủ yếu tập trung vào ba vấn đề chính: hành vi phạm tội, sự an toàn và truyền thông (ti vi, âm nhạc, phim ảnh và internet). Những mối lo này hoàn toàn trái ngược với kí ức tươi đẹp từ thời thơ ấu của các phụ huynh. Chị Robin, một khách hàng ngoài 40 tuổi, nhớ lại thời thơ trẻ của mình:

> *Thật đáng xấu hổ vì các con tôi không thể sống theo cách sống ngày xưa của chúng tôi. Vào mùa hè khi mới 7 tuổi, ngày nào tôi cũng có một chuyến phiêu lưu khám phá thế giới xung quanh. Tôi đạp xe đi khắp nơi. Tôi, Marcia và Susan tổ chức buổi họp câu lạc bộ tại một lô đất trống rải rác kính vỡ. Tôi vẫn nhớ là không ai trong ba đứa bị trầy xước. Thậm chí, tôi còn nhớ là từng dạy em gái 4 tuổi sang bên kia suối bằng cách dẫm lên đá và các khúc gỗ. Mùa hè năm đó, chúng tôi còn gõ cửa từng nhà để rao bán món pate tự làm. Khi trời tối, cha hoặc mẹ sẽ đứng ngoài cửa trước réo gọi chúng tôi về. Nếu chơi trong xóm, cha mẹ không cần bận tâm đến sự an toàn của chúng tôi.*

Sao mà ngày nay mọi việc lại khác xưa đến vậy! Có quá nhiều vấn đề để lo sợ. Khi tôi phát hiện ra sổ đăng ký trẻ bị gạ gẫm bằng mã bưu điện, tôi kiểm tra vùng lân cận và thấy có tới 14 trẻ bị như vậy! Chúng tôi phải chuyển ngay đến nơi khác, với vùng lân cận chỉ có 6 trẻ bị gạ gẫm.

Chắc chắn bạn cũng có những kí ức rộn ràng về mùa hè. Và bạn nữa, bạn cũng sẽ mong con được trải nghiệm niềm vui hoan hỉ và sự tự do mà bạn có được vào mùa hè khi bạn mới 7 tuổi ấy. Nếu vậy, hãy cân nhắc đến khả năng rằng sự bảo vệ quá mức của bạn, cũng như thế giới thực tại, đang phủ đám mây mờ trên những mùa hè của con. Đúng là có những hiểm nguy, những ảnh hưởng xấu và những rủi ro khiến bạn phải bảo vệ con, nhưng bạn cũng nên suy nghĩ cẩn trọng về mức độ bảo vệ mà con thực sự cần.

Ngoài kia phức tạp lắm - phải không nhỉ?

Có một điều không thể tranh luận, rằng thế giới ngày nay nguy hiểm hơn thế giới mà chúng ta lớn lên, và rằng không ai trong chúng ta có thể để một đứa trẻ 7 tuổi đi chơi rong quanh làng xóm mà không được để mắt trông coi trong suốt một mùa hè, nhưng có lẽ thế giới này không quá nguy hiểm như ta hình dung đâu.

Một yếu tố khiến chúng ta không dám cho con tự đi ra ngoài chính là do mánh lới buôn-bán-nỗi-kinh-hoàng của truyền thông. Để cạnh tranh giành sự quan tâm của người xem, các kênh truyền thông dành nhiều sự quan tâm nhất để đề cập các sự việc gây lo lắng, và cảm nhận của chúng ta về mối nguy hiểm đang rình rập trở nên quá mức. Khi hành vi bạo lực trẻ em xảy ra, đâu đâu người ta cũng nghe ra rả thông tin chi tiết về sự việc này. Ví dụ, vì tin tức được lan truyền ngay lập tức, nên cả nước đều biết về vụ bắt cóc Polly Klaas năm 1993 và các phụ huynh có thêm một lý do để sợ người lạ. Sau khi xảy ra các vụ án mạng tại Trung học Columbine[(4)], thậm chí chúng ta còn lo sợ cả khi con đang ở trường.

Các phát thanh viên phóng đại về mối nguy hiểm giống như đội quân do thám trong Kinh Thánh sợ phiêu lưu vào vùng đất chưa được biết đến. Sau khi đi vào sa mạc, Moses và con cái Israel đến gần Canaan. Moses cử một đội 12 người đi do thám vùng đất phía trước. Đội quân do thám trở lại và bẩm báo rằng mặc dù vùng đất này trù phú với sữa và mật ong, nhưng núi thì bị kẻ thù vây hãm, còn bên kia là biển chặn. Caleb, một trong 12 người đi do thám, sẵn sàng tiến lên phía trước bất chấp rủi ro. “Hãy đi thôi,” anh nói. “Chúng ta mạnh lắm, chúng ta sẽ làm được.” Nhưng những người do thám còn lại đều hoảng hốt và cảnh báo người dân: “Anh ta nhầm rồi, chúng ta không thể đánh được những người đó, họ mạnh hơn chúng ta, và ở đó có những kẻ ăn thịt người… Có cả người khổng lồ nữa! Chúng ta chỉ như châu chấu so với bọn họ!” Tất cả mọi người đều lên tiếng và gào khóc. Họ quay lại phía Moses, Aaron và nói: “Chúng tôi muốn trở về Ai Cập!”

Khi các phát thanh viên truyền thông chứng tỏ hiệu quả, các bậc phụ huynh bắt đầu có cảm giác giống như châu chấu không thể bảo vệ con trước việc bị vùng đất kia nuốt chửng. Nhưng những mối lo sợ này có được bảo đảm không? Thống kê cho thấy hành vi bạo lực hiếm khi xảy ra ngẫu nhiên hoặc không có cảnh báo, và rằng trong khi có rất nhiều trẻ bị người thân bắt cóc do những tranh cãi về vấn đề chăm nom, rất ít trẻ bị người lạ bắt cóc. Năm 1985 nhà xã hội học Joel Best đã vạch trần câu chuyện hoang đường cũ kĩ nhất ở vùng đô thị - những kẻ lạ mặt ác độc thường định kỳ xuất hiện vào lễ hội Halloween và tẩm thuốc độc vào kẹo nhét dao lam vào giữa quả táo – ông đã truy nguyên dấu vết của tin đồn này bắt nguồn từ bài báo sai lạc trên tờ *New York Times* in lần đầu tiên năm 1970. Best kiểm tra tất cả các vụ việc kẹo hoặc táo giả được báo cáo từ năm 1958 đến 1985. Ông phát hiện ra rằng trong khoảng thời gian này không hề xảy ra trường hợp tử vong hoặc tổn thương nghiêm trọng do ăn kẹo hoặc táo Halloween.

Với con cái, chúng ta có nghĩa vụ phải vận dụng sự đánh giá đúng đắn và sự thận trọng phù hợp mà không phản ứng thái quá đối với các mối nguy hiểm bị xuyên tạc. Nếu bạn không cho con sự tự do mà các cha mẹ khác trong vùng lân cận trao cho các con của họ,

có lẽ bạn đang bảo vệ con thái quá. Chúng ta cần phải cho phép con đi và cho con thấy rằng, mặc dù thế giới ngày nay khác xưa lắm, nhưng vùng đất nơi ta nuôi dạy con là vùng đất tốt, vùng đất đó có thể nuôi dưỡng và truyền sức mạnh cho con.

Quan điểm "Ghế ngồi an toàn"

Kathy kể với tôi rằng chị thích trượt tuyết nhưng sợ ngã, và rằng sau khi trượt tuyết hai mùa đông, chị không còn bị ngã nữa. Chị vẫn còn trượt trên dốc lài[(5)]. Các bậc cha mẹ bảo vệ con quá mức và sốt sắng giữ cho trẻ thật an toàn đang khuyến khích trẻ trở thành những con thỏ nhút nhát, thay vì trở thành người lớn mạnh mẽ và khỏe mạnh – những người có thể lao vù xuống những con dốc đứng hơn, phấn khích hơn trong cuộc đời.

Có lẽ, bạn đang nghĩ rằng thời thơ ấu các bậc cha mẹ này được bao bọc rất kĩ, nhưng điều đối lập mới là đúng. Khi tôi hỏi họ về những việc hiểm nguy mà họ từng làm lúc còn trẻ, tôi thường bất ngờ khi thấy họ kể với một thái độ rất phấn khích. Rất giống với một sự trùng hợp ngẫu nhiên, như thể họ đang nhớ lại hành vi ly kì nhất của mình. Một người mẹ nói: "Mùa hè, tôi và em gái thường đặt gối dưới chăn giả vờ ngủ. Sau đó, đêm đến chúng tôi ở trần và trèo ra mái nhà. Chúng tôi ngắm trăng ngắm sao và cảm nhận cơn gió nhẹ dìu dịu chạm vào da thịt. Cha mẹ tôi không hề biết về việc này."

Một bậc hiền nhân từng nói rằng chúng ta tự do đón nhận "các rủi ro thường được chấp nhận" và Thiên Chúa "sẽ chăm nom những kẻ ngốc." Nghĩa là đôi lúc quyết định của chúng ta sẽ đưa chúng ta đến với những tình huống hiểm nghèo, nhưng chúng ta phải tiếp tục vận dụng sự phán đoán tốt nhất, thay vì do dự muốn được an toàn bằng mọi giá. Đảm bảo an toàn cho trẻ trên ghế ngồi ô tô và yêu cầu trẻ đội mũ bảo hiểm khi đạp xe là việc hết sức thông thường. Nhưng đi quá xa trong việc bảo vệ trẻ có thể gây phản tác dụng, khiến trẻ sợ phải tự mình bước ra thế giới.

Sợ truyền thông

Tôi đang trò chuyện với một nhóm cha mẹ trong *havurah* (nhóm bạn hữu) thì Deborah lên tiếng:

> *Tôi không muốn con xem các chương trình tạp nham mà trẻ nhỏ vẫn xem trên ti vi và phim ảnh. Tôi có ba con, lần lượt lên 3, 6 và 8 tuổi. Tuần trước tôi đưa hai đứa lớn đi xem phim Tarzan. Đó là bộ phim đầu tiên chúng được xem. Gia đình tôi cũng không cho phép con xem truyền hình. Dạo gần đây dì tôi, vốn là một người tôi rất kính trọng, nói với tôi rằng tôi đang sai lầm khi bảo vệ con như vậy. Dì nói: "Deborah à, cháu phải thôi ngay đi. Cháu đang biến mấy đứa trẻ này thành người dị hợm đấy." Liệu dì ấy nói có đúng không?*

Với các phụ huynh, tôi thấy được hai nhóm triết lý nuôi dạy con liên quan đến truyền thông: triết lý *Nhóm quỷ tha ma bắt, ai chả xem* và *Nhóm tuyệt đối không xem*. Cả hai triết lý này đều là một dạng thức lừa phỉnh. Nhóm thứ nhất lừa dối trẻ về sự bảo vệ trước những hình ảnh bạo lực, quá khêu gợi hoặc hãi hùng, để trẻ tiếp cận với những trải nghiệm mà trẻ không thể đánh giá đúng sai. Nhóm thứ hai lừa dối trẻ về niềm vui thú và sự giao hảo, vì phần lớn sự phổ biến xã hội của các trẻ tiểu học đều dựa trên vốn hiểu biết về chương trình đang được chiếu trên truyền thông. Chắc chắn có nhiều mối lo sợ về việc cho phép trẻ tự mày mò các kênh truyền thông hiện đại, nhưng cũng dễ dàng khiến bạn mắc chứng hoang tưởng. Trong cuốn sách hữu ích và sáng suốt *The Culture of Fear: Why Americans Are Afraid of the Wrong Things* (tạm dịch: Văn hóa sợ: Tại sao người Mỹ sợ những điều sai trái) nhà xã hội học Barry Glassner lần lượt vạch trần các mối lo lắng hấp dẫn của cha mẹ, bao gồm mối nguy hiểm từ động vật ăn thịt trên mạng đến những kẻ thích quan hệ tình dục với trẻ em. Đây là cuốn sách đáng đọc nếu bạn muốn hiểu rõ quan điểm về các rủi ro của truyền thông.

Các nguyên lý về sự điều độ, tán dương và thánh hóa có thể giúp bạn thiết lập hệ thống hạn chế chương trình ti vi/phim truyện/âm nhạc/phần mềm/Internet cho gia đình. Hãy bắt đầu với sự tán dương. Truyền thông cung cấp cho trẻ vô số cơ hội làm giàu vốn

hiểu biết về văn hóa, những niềm vui giản dị và cả những điều đáng sợ. Ngay khi quyết định chương trình mà con được xem, hoặc đăng nhập, hoặc chơi, bạn không nên chế nhạo thể thức hoặc nội dung chương trình. Thật không công bằng khi làm dịu gánh nặng của bạn về sự mâu thuẫn trong tư tưởng bằng cách cho con xem *Kenan and Kel*[(6)] trong khi bạn ngồi thuyết pháp cho con về mỹ thuật, thuyết nam nữ bình quyền hay chính trị. Việc này sẽ chỉ khiến con thấy xấu hổ vì thị hiếu rất đỗi trẻ con của bạn, làm tiêu tan niềm vui của trẻ và khiến trẻ bực tức với bạn.

Nếu bạn quyết định cho con xem, đăng nhập hệ thống hoặc chơi trò chơi trên máy vi tính, hãy đảm nhận vai trò làm khán giả đến từ Hỏa tinh đang bị con mê hoặc. “Con đang xem chương trình gì đấy? Có mới không con? Cô bé này là em gái của cô bé kia hả con?” Nhưng bạn cũng không nên làm quá, nếu không bạn sẽ khiến con khó chịu đấy. Mục đích ở đây là cố gắng đánh giá điều mà trẻ thích, thông qua ánh mắt của trẻ và bổ sung thêm sự quan sát (tích cực) của bạn. Bạn có nhận thấy nét miệng duyên dáng của các nhân vật trong phim *The Wild Thornberry* mà các nhà làm phim hoạt hình tạo nên, hỏi con về tính cách của các nhân vật trong phim *Dragon Ball Z,* cười vang cùng những chuyện đùa trong *Ace Ventura, Pet Detective,* hay cùng con xem một tập phim *Where in the World is carmen San Diego?* Nếu bạn không thể làm vậy, hãy rời khỏi phòng trong khi con xem và đừng nói gì hết.

Sự điều độ được áp dụng với thời lượng và loại hình chương trình mà bạn cho phép con xem. Một số bộ phim, chương trình truyền hình và trang web trên internet ẩn chứa các hình ảnh gây lo lắng và sẽ khắc sâu trong tâm trí ngây thơ của trẻ. Một khi trẻ đã xem các hình ảnh này thì trẻ sẽ không thể quên. Không có kem chống nắng SPF[(7)] dành cho phim ảnh hoặc truyền hình, cũng không có phương pháp an toàn nào có thể cho phép con tự do tắm nắng suốt hai giờ liền mà không bị cháy nắng. Khác với tuýp phụ huynh “Quỷ tha ma bắt” bạn phải giám sát thời lượng con xem, hạn chế cả nội dung và thời gian xem.

Trong cuốn sách *Failture to connect: How computer affect our children's minds for better or worse* (tạm dịch: Thất bại trong kết nối: máy tính ảnh hưởng đến tâm trí trẻ tốt hơn hay xấu hơn)*,*tác giả Jane M. Healy viết rất thuyết phục về việc sử dụng máy vi tính quá mức ở trẻ nhỏ, và lập luận rằng lợi ích về học thuật đang được đánh giá quá cao. Thậm chí sách và phương pháp học thực hành còn vượt cả phần mềm tinh vi nhất. Giống như thực phẩm được cho là "tồi" mà tôi sẽ đề cập trong Chương 7, phần lớn trò chơi trên máy tính đều là để giải trí. Quan trọng là cha mẹ phải thực thi việc giới hạn trò chơi, bởi trẻ có thể và sẽ bị nghiện *game.* Có lần tôi ngồi chung bàn ăn bữa tối Shabbat với 3 cậu bé 11 tuổi rất thông minh sáng lạng. Khi chúng tôi đi quanh bàn để nói về điều mà chúng tôi biết ơn trong tuần qua, mỗi cậu bé đều tự hào nói về số ngày có thể kiêng chơi Ultima Online – một trò chơi đóng vai trên máy vi tính. Cha mẹ của các cậu bé ít tuổi hơn nói với tôi rằng họ liên tục phải tranh luận với con về thời lượng con chơi điện tử.

Sự thánh hóa áp dụng với các khoảnh khắc có trật tự về trải nghiệm truyền thông: ví dụ một gia đình cùng xem *The Wizard of Oz* với rất nhiều bắp rang bơ và không hề có sự gián đoạn. Đó là thời gian gia đình cùng ở bên nhau bạn nên trân trọng.

Vị tôn sư quá cố Menachem Mendel Schneerson nói rằng chúng ta không nên sợ internet: "Nó có thể kết nối cả thế giới." Nếu cha mẹ bảo vệ con không đủ, trẻ sẽ bị kích thích thái quá và thiếu thận trọng, nhưng nếu cha mẹ quá bảo vệ con khỏi thế giới bên ngoài và tất cả các dạng thức tiên tiến, trẻ sẽ không có khả năng tồn tại trong môi trường nguy hiểm - hay đúng hơn là phiên bản hiện đại mang tên *môi trường nguy hiểm trên mạng* - bằng cách học hỏi điều hữu ích, điều thú vị và điều phải tránh xa.

Học hỏi minhag[(8)] của cộng đồng

Trong Talmud có rất nhiều câu chuyện về các sinh viên trốn dưới gầm giường của các rabbi cao quý để xem các thầy làm tình với vợ, hoặc trốn trong nhà vệ sinh để xem các thầy làm thế nào trước, trong và sau khi tiểu tiện. Có phải các sinh viên này là những kẻ tọc

mạch không thể thay đổi không? Không hoàn toàn như vậy. Do Thái giáo khuyên chúng ta hãy học hỏi từ những người mà chúng ta kính trọng, và các sinh viên nhiệt tình kia đang cố gắng giành đôi chút kiến thức từ các thầy giáo. Tương tự như vậy, các bậc cha mẹ lo lắng về việc bảo vệ con quá mức cũng có thể học hỏi từ những người mà họ kính trọng trong cộng đồng. Hãy chọn các bậc phụ huynh có những đứa con mà bạn ưa mến - những đứa trẻ có vẻ rất ngoan. Quan sát hành động và xin lời khuyên của họ.

Khi tôi cho phép cô con gái 9 tuổi một mình đi vào cửa hàng mua sắm trong thị trấn, chị Belinda - người hàng xóm nhạy bén và thẳng tính gốc Scotland (chị có 5 con, trong đó 2 đứa ở độ tuổi thanh thiếu niên) nói ngay dù tôi chưa hỏi gì. “Tôi thấy Susana đi một mình đến cửa hàng trên đại lộ. Con bé còn nhỏ quá,” chị thản nhiên nói với tôi. “Mới 9 tuổi thì trẻ phải đi theo nhóm đôi chứ.” Với sự hỗ trợ của Belinda, tôi phát hiện ra *minhag* của hàng xóm. Tại khu nhà tôi ở, sự tự do được sắp xếp theo trình tự thế này:

- Trẻ 7 tuổi có thể đi theo nhóm đôi để chơi quanh khu nhà nhưng cần phải gọi điện thông báo khi trẻ tới nơi.
- Trẻ 8 tuổi cũng có thể đi chơi theo nhóm đôi mà không nhất thiết phải gọi điện.
- Trẻ 9 tuổi có thể tự đi đến nhà nhau nhưng vẫn phải đi theo nhóm đôi hoặc nhóm ba đến cửa hàng mua sắm trong khu.
- Trẻ 11 tuổi có thể tự đi ra đại lộ.
- Tối đến, trẻ chỉ được phép sang nhà bạn ở cùng khu một lát.

Hàng xóm của bạn sẽ có tập tục khác với hàng xóm của tôi, nhưng cũng hữu ích khi bạn dành thời gian tìm hiểu về các tập tục này và nếu cần thiết, hãy cho con sự tự do phù hợp. Nhìn chung, sự bảo vệ thể chất nghĩa là bạn bảo vệ con trước sự đe dọa hoặc tổn thương nghiêm trọng. Sự bảo vệ thể chất thái quá nghĩa là bạn bảo vệ con khỏi cuộc sống này. Cũng bõ công khi bạn trò chuyện với

bạn bè và hàng xóm - những người bạn kính nể - và tìm hiểu sự khác biệt giữa họ.

Năm bí quyết đối với trẻ có cá tính mạnh

"Lech lecha – Tiến lên trước, đi đi!" Thiên Chúa nói với Abraham khi đến lúc ông phải rời quê hương để phiêu lưu đến Miền đất Hứa chưa-từng-biết-đến. Theo đúng nghĩa đen, cụm từ này nghĩa là "hãy đi tìm chính mình". Trừ khi con bạn bước vào một thế giới mà trẻ không có cơ hội học cách làm chủ và tìm chỗ đứng cho mình. Đặt ra mục tiêu rõ ràng khi nuôi dạy con - "Tôi muốn đứa trẻ này học bơi" - có thể giúp bạn biết phải làm gì trong khi con thích ở lại trên bờ hơn, hay khi nỗi lo sợ của chính bạn ngăn trở sự phát triển của con.

Biết rõ thời điểm kiên quyết cần đến sự tự lập

Tất cả các vị anh hùng huyền thoại trong Kinh Thánh như Moses, Noah, Ruth và Naomi đều sợ hãi trước khi mạo hiểm bước vào cuộc hành trình vĩ đại. Vị anh hùng bé nhỏ của bạn cũng sẽ như vậy. Nếu bạn tin rằng nỗi sợ hãi luôn luôn là chỉ số đáng tin cậy của mối nguy hiểm, con bạn cũng sẽ tin như vậy. Mina và Lilly, một người mẹ và con gái, cho tôi một bài học tuyệt vời về lý do khiến ta không nên luôn luôn tin tưởng sự kết nối giữa nỗi-sợ-hãi-và-mối-nguy-hiểm.

Cách đây vài năm, con gái Susuana 10 tuổi của tôi đề nghị cô bạn Lily ở lại qua đêm. Khi tôi hỏi Lily những câu hỏi rất-đáng-lo-của-mẹ: "Giường có thoải mái không cháu? Cháu có cần thêm chăn không?" câu trả lời của bé thực sự khiến tôi ấn tượng: "Dạ không ạ, cháu thấy tốt ạ. Cháu có thể ngủ ở bất cứ đâu." Sáng hôm sau, Lily tỉnh dậy trước mọi người, cô bé tự gấp gọn chăn màn, nướng bánh quế ăn sáng, tráng qua đĩa vào nước và cho đĩa vào máy rửa bát.

Tôi tự hỏi điều gì đã giúp Lily tự lập đến vậy. Câu trả lời xuất hiện ngay khi chị Mina, mẹ bé, và tôi trò chuyện về kinh nghiệm của Lily khi lần đầu tiên cô bé tham gia cắm trại hè qua đêm. Chị Mina nói: "Tất nhiên là Lily lo lắm và cũng như mọi khi, con bé nôn vài ba

lần vào đêm trước khi đi cắm trại, nhưng sáng hôm sau tôi vẫn đưa bé ra xe buýt.”

Cũng như mọi khi ư? Liệu tôi nghe có nhầm không? Trong cộng đồng của tôi, nếu trẻ bị ốm vì sợ phải đi cắm trại xa sẽ được giữ ở nhà, thậm chí còn được đưa đi khám bác sĩ trị liệu để được đánh giá xem có mắc chứng lo lắng khi xa mẹ không.

Đối với một số trẻ, mức độ lo sợ này là dấu hiệu nguy hiểm chính đáng đối với trải nghiệm cắm trại khổ sở, nhưng chị Mina vẫn tự tin cho Lily đi cắm trại, bất chấp nỗi lo lắng của bé. Mina chấp nhận rủi ro, bởi chị biết rằng con gái chị cần phải học bơi, theo đúng nghĩa đen và nghĩa tâm lý học.

“Lily có thích buổi cắm trại đó không chị?” tôi hỏi.

“Con bé thích lắm. Nó sốt sắng mong đến mùa hè tới lắm,” chị Mina trả lời.

Dũng cảm không nuông chiều con và bảo vệ con quá mức nghĩa là đôi lúc con sẽ khó chịu, không vui, thậm chí là gặp nguy hiểm, nhưng điều đó cũng có nghĩa là bạn sẵn sàng đón nhận cơ hội, vì bạn tận tâm với sự phát triển và trưởng thành của con.

Tạo cho trẻ thói quen tự xử lý rắc rối của bản thân

Chloe Eichenlaub, nguyên hiệu trưởng Trường Oaks tại Los Angeles, trò chuyện với tôi rằng phụ huynh mong muốn bảo vệ con không phải chịu đựng một người bạn khó chịu trong lớp học: “Đuổi học nó đi!” phụ huynh hét lên. “Nó làm mất quá nhiều thời gian của giáo viên!”

Rất nhiều cha mẹ tốt bụng không nhận thấy giá trị khi có một đứa trẻ như vậy quanh mình. Nếu hành vi của trẻ không cực đoan hoặc nguy hiểm, tiềm năng học hỏi xã hội là rất lớn. Một đứa trẻ khó chịu khiến những đứa trẻ còn lại có cơ hội nâng cao khả năng xử lý mâu thuẫn, học cách xoay sở khi bị xao nhãng và phát triển mạnh mẽ với tư cách là một nhóm đoàn kết.

Khi tìm hiểu những khác biệt về văn hóa trong quá trình xã hội hóa của trẻ nhỏ, các nhà nghiên cứu người Mỹ Dana Davidson và Joseph Tobin quan sát lớp học của trẻ 4 tuổi tại trường mẫu giáo theo đạo Phật ở Kyoto, Nhật Bản. Dưới đây là bản mô tả về hành vi của bé Hiroki:

Hiroki bắt đầu mọi việc bằng cách kéo dương vật ra khỏi quần đùi và vẫy vẫy dương vật với cả lớp trong khi cả lớp hát bài chào buổi sáng. Trong giờ học hướng dẫn sau đó, Hiroki trả lời mọi câu hỏi của cô giáo, và trong đó có rất nhiều câu hỏi cô không hề hỏi bé. Khi không tự nguyện trả lời, Hiroki nói to về công việc của bé: "Con đang tô màu con lửng[(9)]*, bây giờ con tô màu con lợn." Cậu bé lần lượt bình-luận-tại-chỗ bằng một vài câu hát nghêu ngao, làm trò cho cả lớp bằng cách bắt chước chính xác các nhân vật hoạt hình yêu thích, kế đến là nhảy nhót, ra dấu hiệu và đôi lúc ngân nga vài đoạn nhạc tùy ứng…*

Trong một ngày đi học, Hiroki khởi xướng rất nhiều cuộc ẩu đả, dẫm lên tay một bạn gái và quấy rối trò chơi bằng cách ném phiếu tranh ra rào chắn, khiến phiếu rơi hết xuống sân bên dưới.

Trong khi nhà nghiên cứu người Mỹ cảm thấy sẵn sàng dừng máy quay và yêu cầu Hiroki thôi ngay hành vi đó, cô Fukui, giáo viên người Nhật, vẫn rất điềm tĩnh và công bằng với sự vi phạm của Hiroki. Cô không phạt Hiroki và hầu như không làm gì để can thiệp hay định hướng lại hành vi cho cậu bé. Khi bị chất vấn về phản ứng bất thường của mình, cô giải thích rằng thay vì coi Hiroki là một rắc rối, cô đánh giá cao sự hiện diện của cậu bé trong lớp vì cô tin rằng, Hiroki tạo cho các bạn cơ hội được học hỏi rất nhiều điều quan trọng về cuộc sống: cách tập trung khi có nhiều sự xao nhãng, cách bảo vệ bản thân và cách xử lý mâu thuẫn, khó khăn mà không cần cô giáo phải can thiệp.

Cô giáo Fukui từ bỏ sự kiểm soát của chính mình để đặt sự kiểm soát đó vào đôi tay bé bỏng của các con. Bạn có sẵn sàng thử thách con, để con dũng cảm tự xử lý vấn đề của mình không?

Trao cho trẻ cơ hội thực hiện món quà thiêng liêng của sự tự nguyện

Vào ngày thứ sáu sáng tạo ra thế giới, Thiên Chúa phán: “Chúng ta hãy làm ra con người.” Người đang trò chuyện với ai vậy? Không hề có một ai. Nhà tiên tri Hayyim Luzzatto, một nhân vật huyền bí thế kỉ 18, giải thích rằng “chúng ta” ở đây chính là các thiên thần của Thiên Chúa. Thiên Chúa tạo ra các thiên thần vào ngày thứ hai sáng tạo ra thế giới, nhằm giúp Người làm nên thế giới. Nhưng tại sao người cai trị hành tinh này nhắc đến các thiên thần trong khi sáng tạo ra con người? Tại sao Người không làm việc đó ngay? Luzzatto giải thích rằng, Thiên Chúa quyết định đưa thêm các thiên thần đến là vì Người muốn đảm bảo họ không thể ghen tỵ với con người. Mặc dù thiên thần là những con người thần thánh, nhưng họ không thể tạo ra sự thiêng liêng, bởi vì họ không có sự tự nguyện. Con người có khả năng lựa chọn và những lựa chọn tốt của chúng ta - lựa chọn mang tính đạo đức, chín chắn và hợp lý - quý giá hơn với Thiên Chúa và có sức mạnh lớn hơn trong việc thay đổi thế giới, nếu so với sự thực hiện tự động của các thiên thần đối với các hướng dẫn mang tính thần thánh. Thiên Chúa biết rằng các thiên thần sẽ nhận thấy sự tự nguyện là đặc điểm giá trị nhất và độc đáo nhất của con người, và đó là lý do khiến Người muốn bảo vệ họ trước cảm giác ghen tỵ.

Do đó, sự tự nguyện là đặc tính sẽ xác định cuộc sống của con bạn. Phương thức con đưa ra quyết định và lựa chọn giữa cái đúng và cái sai sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến mọi thứ. Cho phép con học cách thực hiện sự tự nguyện không có nghĩa là dễ dãi. Điều đó nghĩa là cho phép con lựa chọn sai và rút ra bài học kinh nghiệm từ lựa chọn đó. Vậy phải bắt đầu thế nào đây? Con không thể học cách đưa ra lựa chọn, trừ khi con có một vài lựa chọn. Hãy bắt đầu bằng cách tạo cho con cơ hội bày bừa. Như học giả Barbara Colorosa nói: “Hãy để con mắc những sai lầm nho nhỏ. Nếu cô con gái 10 tuổi của bạn thấy lạnh vì quên mang áo len, cô bé sẽ rút được kinh nghiệm hơn cả khi bạn nhiều lần nhắc nhở con nhớ mang áo theo.” Đối với trẻ, bài học tốt nhất để nhớ phải kiểm tra xem hộp cơm trưa có trong ba lô chưa chính là cơn đói cồn cào vào buổi trưa.

Hãy để trẻ trải nghiệm thế giới, bao gồm cả những cái xấu

Trong Do Thái giáo, khi một người nhìn thấy một người hoặc sự vật đẹp đến lạ thường, người đó sẽ đọc câu kinh này: “Cầu Chúa phù hộ, Chúa là Thiên Chúa của chúng con, Người có như vậy trong vũ trụ của Người.” Và khi nhận thấy con người hoặc động vật có vẻ ngoài lạ lẫm, người ta đọc câu kinh này: “Cầu Chúa phù hộ, Chúa là Thiên Chúa của chúng con, Người sáng tạo ra những thứ khác nhau.”

Một mùa hè nọ, khi tôi và gia đình tham gia khóa học tại Viện Ngôn ngữ Hebrew tại Israel, chúng tôi được ở trong một khách sạn với một nhóm người đông đúc mà người Israel gọi là “người đặc biệt” (người lớn bị phát triển chậm về trí tuệ hoặc mắc khuyết tật thể chất) đang có kì nghỉ hè trên bãi biển do chính phủ tài trợ. Trước đây các con tôi chưa từng nhìn thấy người có diện mạo khác thường và hành vi kì cục đến vậy. Một người có một cái bướu lớn nhô ra khỏi tai, một người lại có cẳng chân bé tí xíu, và cả Moti nữa - một chàng trai trẻ thân thiện nhưng ngu ngơ. Moti dành phần lớn thời gian hồ hởi chào đón tất cả khách qua đường với câu: “Chúc buổi sáng tốt lành!” hết sức niềm nở, và một cái bắt tay không ngớt, bất kể giờ giấc, dù ngày hay đêm.

Tối nào cũng vậy, những con người đặc biệt này đều được cung cấp phục trang - những bộ tóc giả xoăn tít đủ màu, y phục của hoàng tử với kiếm khiên vàng và những chiếc váy hula[(10)] sặc sỡ - được giải trí bằng chương trình nhạc sống DJ sôi động. Hàng ngày, những đứa trẻ tham dự khóa học của viện ngôn ngữ đều nhìn thấy những con người đặc biệt này và hoạt động của họ. Đó cũng không hẳn là khung cảnh vui tươi bất tận hay lành mạnh tuyệt đối. Một người đặc biệt túm tóc một đứa trẻ, một người đàn ông trốn trong phòng vệ sinh nữ và hai người bị ngăn lại khi họ chuẩn bị làm tình với nhau trong bể bơi đông đúc.

Ở Mỹ, chúng tôi thường cho *những người đặc biệt này* ở một nơi riêng biệt. Mặc dù chúng ta cho phép con xem các bộ phim kinh dị, nhưng vẫn bảo vệ không cho con nhìn thấy những người có vẻ

ngoài kì dị và hành xử khác thường. Ở Israel, những người này được vinh dự tham gia kì nghỉ trên bãi biển, được cung cấp y phục và những buổi tiệc tổ chức vào buổi tối. Lần đầu tiên cậu bé Peter – cậu bé này cũng tham gia khóa học ngôn ngữ - bị mắc kẹt trong cái bắt tay không ngớt của Moti, cậu bé không biết làm thế nào để thoát ra, đứng như trời chồng và tỏ vẻ hoang mang trong nhiều phút liền. Tuy nhiên, đến cuối mùa hè, Peter rất điềm tĩnh hướng dẫn Moti: "Giờ bỏ tay ra anh nhé," sau cái bắt tay nhanh gọn.

Nếu có người hỏi tôi từ trước, chắc chắn tôi sẽ nói rằng tôi muốn bảo vệ các con, để các con không nhìn thấy những con người đặc biệt mà Thiên Chúa đã tạo ra này. Nhưng cuối cùng, tôi rất biết ơn khi các con gái tôi có cơ hội học hỏi thêm về sự đa dạng của cuộc sống, hơn cả khi chúng từng học được ở nhà. Nếu chúng ta bảo vệ con trước những con người khác biệt, không phù hợp, hay thậm chí là đáng sợ, khi trưởng thành chúng sẽ dễ dàng bị sốc và hoảng sợ.

Dạy con không hoảng hốt khi bị đau

Các bác sĩ khoa nội sử dụng thuật ngữ sự chuẩn độ (titration) nhằm mô tả quá trình điều chỉnh liều lượng tiêu thuốc tiêu chuẩn dựa trên phản ứng của từng bệnh nhân. Trẻ nhỏ chuẩn độ mức độ xáo trộn dựa trên cử chỉ hoặc nét mặt của cha mẹ. Nếu trẻ bị đau và nhìn thấy nét mặt hoảng sợ của mẹ, trẻ biết trẻ nên chờ đợi điều gì; nhưng nếu mẹ thương con nhưng tỏ ra điềm tĩnh, trẻ lại hồi phục rất nhanh.

Bối cảnh: buổi chiều tại sân chơi. Các nhân vật: Katelyn 4 tuổi, mẹ bé và Taylor - bạn của Katelyn. Cảnh 1: Katelyn đập cằm vào ván bập bênh. Bé ngẩng lên nhìn mẹ, khi đó mẹ lo lắng chạy ào tới, giọng mẹ rất vội vã và đầy âu lo": "Katelyn ơi, con có sao không?" Katelyn bấu chặt lấy cằm và bắt đầu gào khóc. Bé túm chặt váy mẹ. Bé nhìn mẹ với nét mặt vô cùng đau đớn.

Cảnh hai: Katelyn đập cằm vào ván bập bênh. Bé ngẩng lên nhìn mẹ - mẹ lắc đầu ra hiệu mẹ biết con bị đau và nhìn thẳng vào

mắt Katelyn: “Mẹ thấy con bị va cằm rồi.” Mẹ không chạy đến để kiểm tra vết thương của con. Còn Katelyn, khi nhận thấy rằng đây không phải là cơ hội để thu hút sự quan tâm của mẹ, cậu xoa cằm một cái, nhảy tiếp lên ván bập bênh và gọi Taylor cùng chơi. Katelyn đã nhận được tín hiệu của mẹ: cằm sưng không phải việc to tát.

Coi những cơn đau hàng ngày của con là một phần không đáng lo ngại và nên trông đợi trong cuộc sống là phương pháp hiệu quả để ngăn con không có tư tưởng việc bé xé ra to. Xây dựng *middot - các đặc điểm tính cách tốt*, là quá trình dài cả cuộc đời. Bằng cách giữ bình tĩnh cho chính mình, chúng ta có thể giúp trẻ trở nên điềm tĩnh hơn và kiên cường hơn.

Dạy con học cách xa cha mẹ

Trong cuốn Lê-vi[(11)] Thiên Chúa cảnh báo chúng ta không được đặt vật cản trước mặt một người khiếm thị. Giám sát con chặt chẽ chính là một vật cản. Nếu con không có cơ hội được trở nên hư, con sẽ không thể chọn để trở thành con ngoan. Nếu con không có cơ hội bị ngã, con sẽ không rút ra bài học kinh nghiệm. Và nếu con không được phép đối mặt với các tình huống đáng sợ, khi lớn lên con sẽ sợ hãi trước những thách thức giản đơn nhất trong cuộc đời.

Khi người làm vườn muốn các loại cây trồng trong nhà kính chuẩn bị tinh thần sẵn sàng để được trồng lại ngoài trời sau này, họ bắt cây phải ứng suất để trở nên mạnh mẽ hơn. Rễ cây sẽ khỏe hơn và thân cây sẽ mập hơn, vì chúng dần dần bị cắt giảm thức ăn, nước và hứng chịu cái nóng, cái lạnh mạnh hơn bình thường. Cha mẹ không cần phải cắt giảm những thứ thiết yếu để duy trì cuộc sống của con, nhưng họ cần phải chuẩn bị cho con cách ứng phó trước những tình huống xấu, bằng cách dạy con chịu đựng một chút căng thẳng và một chút cực độ.

Mỗi trẻ đều có sự khác nhau. Một số trẻ có sự đánh giá tốt hơn bạn bè đồng trang lứa, thậm chí tốt hơn cả anh/chị/em, và có thể được tin tưởng mỗi khi trẻ được trao sự tự do vốn chỉ được trao cho trẻ lớn hơn. Một đứa trẻ nhanh nhẹn có thể và nên trèo lên thân cây

cao hơn người anh/người em kém khả năng hơn. Một thiếu niên thích phiêu lưu có thể muốn sải cánh sớm hơn, trong khi em gái/chị gái của cô bé thích được ấp ủ thêm trong tổ ấm gia đình. Hãy nhìn con người cụ thể mà Thiên Chúa ban cho bạn và đưa ra sự đánh giá đúng đắn nhất, nhưng đừng bao giờ cho rằng trẻ yếu ớt quá chưa thể vỗ cánh bay.

Dạy con thái độ, biết ơn

Người xưa từng nói: “Người có một lại muốn thêm hai.” Cách đây 2.000 năm, các rabbi đã nhận thấy rằng sự biết ơn, vốn là đặc điểm tính cách quan trọng nhất, không xuất hiện tự nhiên mà phải được dạy từ khi ta còn là một đứa trẻ.

Có lẽ câu chuyện này cũng xảy ra với bạn. Khi con gái Emma của tôi chuẩn bị lên 7 tuổi, bà ngoại gửi cho bé một tấm séc mừng sinh nhật. Emma muốn được tặng món quà Pound Puppy Playhouse[(1)]. Con bé chỉ muốn đồ chơi đó và bé nói về mong muốn đó với niềm ham thích tột độ. Nhưng cửa hàng đồ chơi trong xóm lại không có món đồ chơi này, vì vậy bé thuyết phục tôi đưa bé đến cửa hàng Kmart. Ở đó, dãy hàng đồ chơi rất bừa bộn. Đồ chơi rơi cả trên sàn, thò ra khỏi hộp, trò chơi G.I. Joes bị xếp nhầm vào dãy búp bê Barbie. Không hề có Pound Puppy Playhouse. Chúng tôi đề nghị được trợ giúp. Một nhân viên bán hàng thờ ơ nhún vai và nói: “Nếu không có trên giá…”

Tôi cảm thấy niềm nhiệt huyết trỗi dậy trong lòng. Tôi gợi ý hai mẹ con sẽ không quan tâm đến giờ ăn tối đang cận kề, không quản giao thông tắc và tiến thẳng đến cửa hàng Toys “R” Us. Emma nhìn tôi với vẻ tôn sùng và xúc động. Khi đến nơi, tôi cảm thấy niềm hi vọng đang trào dâng. Đẹp đẽ và gọn gàng. Một nhân viên bán hàng nhanh nhẹn đưa mẹ con tôi đến quầy hàng Pound Puppy Playhouse. Tôi nhìn thấy ngôi nhà đồ chơi ngay lập tức và hy vọng đó là món đồ chơi duy nhất con muốn. Emma không quan tâm ở đó có bao nhiêu món đồ chơi, miễn là có thứ đồ chơi mà bé thích. Suốt ba ngày liền, bé không rời Pound Puppy Playhouse nửa bước. Đi ngủ con bé cũng đặt đồ chơi dưới cuối giường. Cô bé cũng đem theo đồ chơi khi đi khám nha sĩ. Nhưng rồi chỉ có vậy thôi. Chẳng mấy lâu sau ngôi nhà bằng nhựa hồng nằm chỏng chơ trên sàn. Bây giờ con bé thích đĩa CD của ban nhạc Backstreet Boys cơ đấy.

Mong muốn thứ xấu xa có phải là tốt không?

Vợ chồng Nancy và Paul tham gia khóa học về nuôi dạy con của tôi, kết luận ngắn gọn về mối quan tâm của cha mẹ đối với lòng khao khát có vẻ bất tận của con cái về thứ gì đó: “Chúng tôi chỉ mong Molly không mong muốn quá nhiều đến vậy.” Họ nói rằng bé Molly 7 tuổi khá ngoan, nhưng “con bé khiến chúng tôi phát điên vì liên tục đòi hỏi thứ này thứ kia! Con bé muốn có bóng nảy và sở thú đồ chơi vào ngày sinh nhật. Tuần nào con bé cũng thúc giục chúng tôi mua một món đồ chơi Beanie Baby[(2)]. mới. Con bé xin được mua quần áo, giày dép và vòng vèo. Chuyện sẽ còn thế nào đây khi con bé đến tuổi thanh thiếu niên?”

Nancy và Paul không biết ranh giới hay cách đặt ranh giới cho con. Khi họ từ chối, Molly kêu ca rằng cha mẹ keo kiệt và bất công. Nhưng khi họ đồng ý, bé sẽ ngay lập tức muốn có thêm một thứ khác.

“Đôi lúc, khi nhìn con bé, tôi nhận thấy một cô công chúa bé nhỏ hư hỏng - đứa trẻ mà tôi vẫn luôn thề là mình chưa từng nuôi dạy. Làm cách nào chúng tôi có thể khiến Molly không muốn quá nhiều thứ mà đôi khi con bé không cần đến?” Paul hỏi.

“Có lẽ anh chị không thể đâu,” tôi đáp lời. “Nhưng có lẽ anh chị không cần phải làm vậy.” Theo các bậc hiền nhân, không phải mọi mong muốn đều xấu. Quan trọng là ta xử lý mong muốn ấy ra sao.

Các rabbi thời Talmud đã cẩn thận nghiên cứu động lực thôi thúc mong muốn. Họ kết luận rằng mỗi người khi sinh ra đều được phú cho *yetzer tov* (xu hướng tốt đẹp) và *yetzer hara* (xu hướng tội lỗi.) *Yetzer hara,* một khuynh hướng tiêu nhưng cũng có một giá trị nào đó. Talmud nói rằng sự thôi thúc đối với cái xấu là *tov meod* (rất tốt) bởi vì nó được thiết lập từ những đặc tính ngay thẳng nhất của chúng ta. Sự hiếu kỳ, tham vọng và khao khát mạnh mẽ đều bắt nguồn từ *yetzer hara.* Thiếu nó, sẽ không có hôn nhân, không có con cái, không có tổ ấm, không có hoạt động kinh doanh.

Để nêu bật điểm này, tôi thường kể cho các cha mẹ nghe một câu chuyện trong Talmud. Những người thuộc Đại Giáo xứ muốn từ bỏ *yetzer hara* vĩnh viễn. Nhưng *yetzer hara* cảnh báo họ không nên xóa bỏ nó: "Nếu ngươi giết ta, thế giới sẽ kết thúc!" Không biết chắc *yetzer* nói thật hay không, người ta bắt lấy nó và khóa chặt suốt ba ngày liền. Than ôi, họ phát hiện ra rằng nó vẫn là bộ áo giáp quá vĩ đại đối với xu hướng tội lỗi. Trong lúc giam cầm *yetzer*, họ không hề tìm thấy mảnh đất mới dành cho quả trứng mới. Vì vậy họ thả tự do cho *yetzer* và việc này đã trao lại cho thế giới niềm đam mê và kết quả tốt đẹp, khiến mỗi chúng ta đều có trách nhiệm kiểm soát và tập trung vào *yetzer hara* của mình.

Yetzer hara nên được canh chừng cẩn mật và không nên bị loại trừ, bởi nó cần thiết cho sự tồn tại của con người. Đó là nhiên liệu, là lửa sống, là nghị lực của chúng ta. Chúng ta sống trọn vẹn bằng cách cân bằng hai nguồn sức mạnh: niềm đam mê cháy bỏng và khả năng kiềm chế. Các rabbi tin chắc chắn rằng chúng ta nên tôn thờ Thiên Chúa bằng cả *yetzer tov* và *yetzer hara.*

Nhưng nếu khao khát là xấu xa hoặc "không thể diệt" làm sao chúng ta có thể kiềm chế lòng tham? Triết lý Do Thái về hành động hơn tín điều cho chúng ta một giải pháp. Làm điều đúng đắn quan trọng hơn là cảm thấy những cảm nhận đúng đắn, vì vậy mong muốn những thứ không cần thiết là hoàn toàn có thể chấp nhận được, nhưng chúng ta phải có kỷ luật và hướng hành động tránh xa những mong muốn đó. Về điểm này, lời dạy của Talmud và triết lý nuôi dạy con hiện đại có chung một nguyên lý. Liệu pháp tâm lý về hành vi được thiết lập dựa trên niềm tin rằng thay đổi hành vi có thể giúp thay đổi cảm nhận. Talmud dạy rằng, nếu cha mẹ đề ra giới hạn đối với việc than vãn và xin xỏ của con, đồng thời yêu cầu con có những hành vi tốt, trẻ sẽ dần dần bớt tham lam hơn và tỏ lòng biết ơn hơn – cảm nhận đến sau hành động.

Vậy Emma và đồ chơi *Pound Puppy Playhouse*, Molly và Beanie Babies thích hợp với điểm nào của triết lý này? Có lẽ tôi, Nancy và Paul đã may mắn hơn khi xử lý niềm khao khát vật chất của con nếu chúng tôi có thể tự nhủ: "Hãy nhìn đứa trẻ mạnh mẽ,

sôi nổi, sinh động này. Con bé có niềm đam mê mãnh liệt và lối lập luận thuyết phục. Là cha/mẹ của bé, tôi chấp nhận trách nhiệm kép của mình: vừa tôn trọng nhiệt huyết*, yetzer hara* của bé, vừa giúp bé phát triển *yetzer tov* vững chắc. Vì vậy, tôi sẽ bình tĩnh, dứt khoát nói không với món đồ chơi Beanie Babies và bóng nẩy tròn, nhưng tôi cũng sẽ không chỉ trích bé vì bé mong muốn có những thứ đó, vì đó là quyền của bé."

Cha mẹ không thể và không nên gắng sức xóa bỏ niềm khao khát của trẻ. Thay vào đó, chúng ta phải dạy trẻ cách chuyển hướng niềm khao khát đó, nhã nhặn chấp nhận câu trả lời "không" và trân trọng những sự may mắn mà trẻ có được.

Đó là sự hướng dẫn, thay vì đồng lòng

Trước đó, tôi vẫn nói về Peter và Lynn - họ tin vào gia đình "dân chủ" và coi Sasha - cô con gái hay gắt gỏng - như một thành viên bình đẳng trong cấu trúc gia đình. Với chính bản thân mình, Peter và Lynn trung thực hơn nhiều so với các cha mẹ mà tôi gặp - những người này cũng có chung thái độ quân bình như vậy nhưng họ không ý thức được điều đó. Tiếng kêu gào "Không công bằng!" của trẻ khiến các bậc cha mẹ này cắn rứt lương tâm, và ít nhất họ cũng dành vài giây ngẫm nghĩ hết sức nghiêm trọng: "Con bé nói đúng không nhỉ? Có phải mình quá cứng nhắc không? Liệu mình có lý do chính đáng để từ chối không mua Beanie Baby cho con không?"

Do Thái giáo làm rõ một số vấn đề này. Lý do khiến bạn từ chối vô số yêu cầu của con có mục tiêu lớn hơn: bạn đang dạy con tự chủ, để con tập chuyển hướng *yetzer hara* và nâng cao khả năng biết ơn của con. Bước chuyển biến lớn nhất bạn sẽ cần đến là tránh xa lập luận của con - "Tại sao con không được mua Beanie Baby chứ! Tuần trước mẹ mua cho con rồi, tại sao tuần này lại không được nữa?" - để hướng tới lập luận quan trọng hơn của việc cân bằng *yetzer hara* và *yetzer tov*. Sự chuyển biến này sẽ đến từ từ, khi bạn điều chỉnh cách thức ứng phó với yêu cầu của con. Hãy nghĩ đến những sai lầm chúng ta thường mắc phải khi cố gắng đối xử dân chủ với các yêu cầu của con. Khi nhận thấy sức mạnh của

yetzer hara, chúng ta sẽ thấy rõ nguyên nhân khiến các phương pháp này không hiệu quả.

Câu hỏi tu từ

Mặc dù không áp dụng chiến thuật lạc hậu: "Con hãy nghĩ đến những đứa trẻ chết đói ở Trung Quốc kia kìa, chúng sẽ vô cùng biết ơn nếu có được những thứ mà con đang có đấy," Nancy và Paul đã áp dụng phiên bản hiện đại không hiệu quả và mang tính hứa hẹn tương tự, "Molly à, con không nghĩ là con có đủ đồ chơi Beanie Babies rồi sao?" Phản ứng thường thấy của Molly là cô bé trợn tròn mắt hoặc từ chối thẳng thừng: "Không đâu mẹ, 15 món đồ chơi vẫn chưa phải là đủ nếu con không có Stinky[(3)] hoặc Snort[(4)]." Và khi Nancy thử áp dụng chiến thuật hơi khác một chút: "Ngôi nhà Búp bê mơ ước này và các đồ chơi con thích có giá tận 60 đô la. Con có biết chừng đó là bao nhiêu tiền không?" chị chỉ tạo cho Molly cơ hội được đưa ra câu trả lời thẳng thắn đến hoàn hảo: "Con biết chứ. Đó chính là số tiền đủ để mua Ngôi nhà Búp bê mơ ước và các món đồ chơi đi kèm."

Bằng cách sử dụng câu hỏi tu từ, Nancy và Paul hi vọng nỗ lực của họ sẽ hướng Molly đến thứ mà các nhà tâm lý học gọi là kinh nghiệm "á à": "Vâng, mẹ nói đúng rồi. Con không biết con có bao nhiêu Beanie Babies rồi. Và mẹ nghĩ mà xem, có những đứa trẻ không hề có món đồ chơi này bởi vì khác với ba mẹ, cha mẹ chúng phải dành hết tiền để trả tiền thuê nhà và mua thức ăn. Và con thực sự biết ơn ba mẹ. Mẹ biết con đang nghĩ gì không?

Nhưng phản ứng "á à" không xuất hiện bởi *yetzer hara* quá mạnh mẽ và được hướng trọng tâm. Molly không tìm kiếm một sự hiểu biết nào đó, cô bé chỉ muốn có thêm đồ chơi Beanie Babies mà thôi.

Lý luận và lý do

Samuel Butler nói: "Lý luận giống như một thanh gươm - những kẻ yêu cầu gươm sẽ bại vong bởi nó." Cha mẹ ngày nay có xu hướng

cực kỳ tôn trọng sự sắc bén của lời nói và những tranh luận hợp lý. Phần lớn cha mẹ đều thích tranh luận với con hơn là phạt chúng. Thành đặc tính, cha mẹ thường thử trò chuyện để hướng con ra khỏi những mong muốn thái quá bằng cách kiên nhẫn giải thích nguyên nhân và tác động. Một ông bố tha thiết nói: “Ba con mình cùng nghĩ cho thấu đáo việc này nhé. Nếu năm đứa cùng ngủ qua đêm với nhau, có thể các con sẽ thức đến khuya và hôm sau sẽ mệt bơ phờ, không thể đi tham quan Bảo tàng Không gian được đâu.” Nhưng khi đó, con trai anh sẽ trả lời: “Không đâu ba ơi. Buổi tối hôm đó chúng con sẽ vui lắm, và hôm sau sẽ còn vui hơn nữa.”

Việc giải thích nguyên nhân và tác động với trẻ con hiếm khi đem lại hiệu quả, bởi vì niềm đam mê và ý thức về sức mạnh vô hạn của chúng luôn lấn át khả năng lý luận. Lý do hợp lý cho việc không tiêu 120 đô la mua đôi giày sẽ bị chật chỉ trong 3 tháng không khiến trẻ lưu tâm. Và đương nhiên, với lý lẽ nghiêm khắc, cha mẹ không thể chiến thắng vì dù là với đứa trẻ 7 tuổi, *yetzer hara* vẫn mạnh mẽ hơn mọi lý lẽ.

Thuyết giáo đạo đức giả

Hầu hết những bài thuyết giáo đạo đức giả đều chỉ gây lãng phí thời gian. Thay vì thay đổi quan điểm của con, các bài thuyết giáo này chỉ khơi dậy một cuộc đối thoại âm thầm khiến con xa cách bạn hơn. Dưới đây là sự trao đổi điển hình. Ý nghĩ của Jess không được nói ra.

Bố: Jesse à, bố không muốn con xem chương trình *South Park*[(5)] ngay cả khi chương trình này vẫn còn trình chiếu khi con đến tuổi thiếu niên. Chương trình đó quá ngớ ngẩn và điên rồ.

Jesse: Đấy là bố nghĩ vậy thôi. Các bạn con ai cũng thích chương trình này. Kể cả những bạn học giỏi, thông minh cũng thích mà.

Bố: Con sẽ không hiểu những câu nói đùa hời hợt, hình ảnh thì dở tệ, và con không thực sự thích chương trình này đâu.

Jesse: *Không phải, không phải và không phải đâu.*

Bố: Chương trình nhảm nhí đó khiến con mụ mị, còn bố muốn con thông minh. Hãy xem kênh *National Geographic*[(6)] con nhé.

Jesse: *Không ạ. Cái kênh nhảm nhí đó sẽ làm bố chán òm cho mà xem.*

Vậy là, những ông bố bà mẹ biết lẽ phải như chúng ta đang lãng phí công sức thuyết phục các con làm việc mà chúng không muốn. Bất kể bài thuyết pháp đó sâu sắc hay mang tầm hiểu biết tâm lý đến đâu, nó vẫn không có chút tác động nào đến mong muốn mạnh mẽ của trẻ. Đừng hoài công nói lý với *yetzer hara* - nó không lên tiếng bảo vệ "cha mẹ" đâu.

Từng giây từng phút mỗi ngày các bậc cha mẹ đều phải đối mặt với những đứa con khổ sở vì mong muốn vật chất, rên rỉ và bội ơn. Những câu hỏi tu từ, lý lẽ và lý do, cũng như các bài thuyết pháp đạo đức giả chỉ càng tăng thêm nhu cầu thái quá của trẻ, bằng cách trao cho trẻ rất nhiều sự quan tâm. Với cảm hứng từ vốn hiểu biết thông thái của rabbi - xu hướng tội lỗi có tiềm năng tồn tại mãi mãi, hành động quan trọng hơn lời nói, và rất khó mới có được sự biết ơn - bạn có thể áp dụng phương pháp khác để dạy con về sự tiết chế và sự biết ơn.

Ghi nhớ yetzer hara để thay đổi hành vi không biết ơn của trẻ

Trước khi dạy con về lòng biết ơn, bạn phải thật rõ ràng về những thứ mà con được phép. Trẻ con (và người lớn) thường nhầm lẫn giữa thứ họ muốn và thứ họ cần. Ở trẻ em, *yetzer hara* dễ dàng bị kích động bởi cám dỗ khi nhìn thứ gì đó hấp dẫn trên quảng cáo truyền hình, trên giá hàng trong siêu thị, hoặc trong tủ đồ chơi của bạn. "Nếu thứ Năm này con không có quần túi to của hãng Old Navy, con sẽ không đi học!" có thể con sẽ gào khóc hết sức khổ não như vậy. Là một người nhạy cảm trước sự ảnh hưởng của bạn bè đối với con, và cũng không muốn nhìn con khác biệt với bạn bè, có

lẽ bạn cũng bị lôi cuốn chuyển vị trí của chiếc quần túi to kia từ cột “muốn” sang cột “cần”.

Hãy cùng nhìn bản liệt kê những thứ mà trẻ có quyền xin cha mẹ: cư xử phải phép, thực phẩm có lợi cho sức khỏe, mái nhà che mưa che nắng, quần áo thiết thực và dễ chịu, khám bác sĩ khoa nhi và khám nha sĩ hàng năm, được ăn học đầy đủ. Ngoài những thứ này ra, những thứ khác đều là đặc ân. Người lớn cần có nhiệm vụ nhớ rằng những chiếc quần rộng thùng thình, chương trình trò chơi và đĩa CD mới nhất không hề thiết yếu đối với sự tồn tại của con người. Con bạn không cần hiểu hoặc đồng ý với quan điểm này.

Một khi hiểu được giả thuyết này - và có lẽ cũng sẽ mất thời gian vì nó hoàn toàn khác với giả thuyết mà chúng ta vốn quen thuộc - bạn có thể bắt đầu tập nói không với con. Mục đích của bạn là tôn trọng mong muốn của trẻ, nhưng không được nhượng bộ yêu cầu của chúng. Bạn hãy nhớ nhé, nếu bé muốn một đôi giầy hiệu Air Jordan hay muốn có ti vi trong phòng, điều đó không có nghĩa bé là đứa con hư, tham lam hoặc hư hỏng.

Kế hoạch cơ bản của trò chơi *nói không* sẽ như thế này:

1. Mô tả tình thế khó khăn của con bằng giọng điệu cảm thông: “Terry à, mẹ biết con rất muốn mẹ mua cho con đôi giầy Air Jordan.”

2. Giải thích nhanh gọn và rõ ràng lý do bạn nói không: “Tháng trước mẹ con mình mua một đôi giày đế mềm rồi. Con không cần thêm một đôi nữa.”

3. Không nhiệt tình nêu cảm xúc của con và cũng không được tỏ ra cảm thông quá mức (“Con yêu, mẹ biết con đang rất lúng túng - mẹ biết là việc này khó cho con lắm - mẹ biết con đang rất muốn có được đôi giầy hiệu Air Jordan”) thái độ kẻ cả này chỉ khiến trẻ tức giận, hoặc được coi là điểm yếu của bạn. Một lời từ chối nhẹ nhàng, kiên quyết, và lời giải thích ngắn gọn sẽ đem lại hiệu quả.

Đương nhiên là con sẽ kịch liệt phản pháo khi bạn từ chối yêu cầu của chúng. Con sẽ nói rằng bạn vô tâm, ngớ ngẩn và keo kiệt. Con sẽ nói con bị sinh ra nhầm nhà. Nhưng bạn hãy cố đừng phản ứng gì trước sự phản kháng này nhé. *Yetzer hara* của con đang lên tiếng đấy, và bạn có thể trân trọng niềm ham mê của con mà không cần suy nghĩ quá nghiêm trọng về những lời kêu ca kia. Con có quyền tin rằng bạn đang sai lầm, thậm chí tin rằng bạn là *quỷ dữ.* Con có quyền nổi giận đùng đùng. Nhưng con không có quyền nói bất cứ từ nào mình thích trong tình huống đó.

Áp dụng nguyên lý hành-động-hơn-tín-điều sẽ giúp chúng ta nhận thấy rằng tín điều (niềm tin) là việc riêng của con, nhưng một số hành vi nhất định, ví dụ như lạm dụng ngôn từ với cha mẹ, là không thể chấp nhận. Khi những lời kêu ca của con vượt ngưỡng chịu đựng của bạn, bạn phải hành động. Vô duyên vô cớ chỉ trích người lớn là khởi đầu của một thói quen xấu, và thói quen đó có thể khiến con gặp rắc rối với những người lớn khác trong cuộc sống sau này. Randy không nề hà gì khi Luke, cậu con trai 6 tuổi, nói rằng chị là người bủn xỉn, nhưng chị vạch ranh giới sau khi chị từ chối không mua kẹo cao su cho con và con nói: “Mẹ ngu.” Luke cũng không hiểu từ đó nghĩa là gì, nhưng Randy muốn dạy con không bao giờ được nói từ đó nữa. Ánh mắt nghiêm nghị, cùng với lời khiển trách và quyết định cắt đứt đặc quyền được đi mua đôi giày pa-tin vào buổi chiều là một thông điệp hiệu quả.

Một phần của chiến lược *yetzer hara* là vượt qua mọi trở ngại để thỏa lòng mong ước. Cha mẹ thường ngưỡng mộ sự dũng cảm bằng lời của con, và họ thường bị cám dỗ muốn xem vị luật sư nhí kia sẽ lập luận thuyết phục đến mức nào. Và rồi, khi bị mê hoặc bởi tài trí của con, họ sẽ giải thích này nọ với biện luận chặt chẽ. Đây là một sai lầm lớn. Bởi đứa con ăn nói rõ ràng, sôi nổi của bạn có thể nghĩ ra một bài lập luận tuyệt vời, nên bạn không cần phải phản đối lập luận đó bằng sự từ chối được suy nghĩ cẩn thận tương tự. Nếu bạn làm vậy, con sẽ không bao giờ lắng nghe quan điểm của bạn, bởi vì con vẫn còn bận chuẩn bị cho những lập luận phản bác mới. Cuộc chiến giằng co có thể diễn ra rất lâu, khiến cha/mẹ và con cái đều tức giận. Nếu bạn nhún nhường và rút lui, tức là bạn đang dạy

con rằng, đánh bại bạn bằng cuộc tranh luận như-luật-gia-đích-thực là chiến lược hoàn hảo để con có được thứ con muốn.

Vậy là bạn không nên lắng nghe quan điểm của con ư? Ồ không, bạn có nghe chứ, bởi lắng nghe nghĩa là tôn trọng, bởi có thể con sẽ cung cấp cho bạn thông tin khiến bạn thay đổi quan điểm, và bởi vì bạn muốn mình trở thành tấm gương của một người biết lắng nghe. Nhưng hãy nghe ngắn gọn thôi nhé! Nếu bạn bị cám dỗ phân tích lý lẽ với con, hãy cố gắng kháng cự lại cám dỗ đó. Hãy nhớ rằng sự đánh giá cao của bạn sẽ giúp ích cho con lâu dài hơn là một đôi giày hiệu Air Jordan đấy. Bằng cách điềm tĩnh phớt lờ lập luận của con, cuối cùng bạn và con đều sẽ thu được lợi ích.

Nếu con tiếp tục nài nỉ, than vãn và đòi hỏi, bạn hãy cương quyết. Hãy cố gắng bắt đầu mỗi câu nói bằng từ *tuy nhiên.* Mặc dù bạn chấp nhận và không chỉ trích mong ước của con, nhưng vào lúc nào đó, bạn sẽ cần phải nói: "Mẹ biết con muốn đôi giầy đó lắm, nhưng việc này đã được xử lý ổn thỏa rồi. Mẹ sẽ không nói thêm với con về việc này nữa." Hãy cho con biết chính xác chuyện gì sẽ xảy ra nếu con không chịu lắng xuống. "Nếu con tiếp tục nói đến việc mua giày Air Jordan, con sẽ không được xem ti vi nữa."

Nuôi dưỡng thái độ biết ơn

Việc coi những gì ta có là điều đương nhiên, muốn có nhiều thứ hơn nhu cầu và quên không quan tâm đến niềm hạnh phúc của bản thân xuất hiện thường trực trong những lời dạy của Ngũ thư Kinh Thánh. Trong Đệ nhị luật, Thiên Chúa nhắc cho chúng ta nhớ rằng Người sẽ trừng phạt nếu chúng ta cảm thấy thiếu thốn trong khi "thứ gì cũng nhiều" mà không "phụng sự Thiên Chúa với niềm hạnh phúc và trái tim hân hoan". Việc nâng cao ý thức về chủ đề này đều được làm mới mỗi năm, khi chúng ta được yêu cầu phải đọc kinh vào ngày Rosh Hashanah, "Xin hãy để chúng con (không) héo hon bởi mong muốn có được thứ mà chúng con thiếu thốn hoặc gia tăng một cách thờ ơ với niềm hạnh phúc đối với những thứ đang thuộc về chúng con." Và đương nhiên, sự thèm muốn khiến nó lọt vào danh sách một trong mười điều răn.

Rabbi tôn trọng đam mê của chúng ta, nhưng cũng yêu cầu chúng ta phải kiềm chế không được quá nuông chiều bản thân. Vậy chúng ta phải làm gì với những mong muốn rất đỗi tự nhiên của bản thân? Chúng ta phải biến chúng thành động lực tốt đẹp, thông qua lời cầu nguyện về lòng biết ơn, hay còn gọi là "câu kinh". Truyền thống Do Thái khuyến khích người lớn nên nói 100 câu kinh biết ơn mỗi ngày. Để đáp ứng chỉ tiêu khổng lồ đối với 100 câu kinh này, bạn phải thận trọng tìm kiếm những thứ để tỏ lòng biết ơn. Theo lễ nghi, những người Do Thái tinh tường không lãng phí chút thời gian nào. Ngay khi vừa tỉnh giấc họ liền bắt đầu cầu kinh buổi sáng: "Cảm ơn Thiên Chúa vì Người đã đem linh hồn về với con." Câu kinh tiếp theo được đọc sau khi họ đi vệ sinh, bởi vì hết sức ngạc nhiên, "các đường ống và vòi nên mở đều mở, và những thứ nên đóng đều đóng." Họ đọc câu kinh kế tiếp trước khi ăn sáng, để cảm ơn Thiên Chúa đã ban thực phẩm cho họ. Xuyên suốt một ngày, họ tiếp tục đọc kinh cảm tạ ngay khi có cơ hội. Thậm chí họ cũng đọc kinh khi xảy ra chuyện không vui: "Cảm ơn Thiên Chúa, vị quan tòa đích thực, vì bài kiểm tra này về sự cao thượng trong tâm hồn con." Mục đích rõ ràng của những câu kinh này là nhằm nâng cao nhận thức của chúng ta về vận may của mình.

Các rabbi biết rằng chúng ta dễ dàng chuyển từ việc đọc kinh sang thèm muốn mọi thứ, tiền bạc và vợ/chồng hàng xóm. Đó là lý do khiến họ coi lòng biết ơn là đặc điểm tính cách luôn luôn cần đến sự thận trọng. Đối với những người Do Thái chính thống, ý thức được nâng cao này được lồng ghép vào cuộc sống thường nhật, nhưng tất cả chúng ta đều có thể nuôi dưỡng lòng biết ơn trong chính mình và con cái chúng ta. Việc này đòi hỏi hai yếu tố: trân trọng thứ ta có và chuyển hướng mong muốn của chúng ta.

Để dạy con về lòng biết ơn một cách hiệu quả, chúng ta - các bậc cha mẹ - phải bắt đầu từ chính mình. Nếu bạn khiến tâm trạng phấn chấn bằng một chuyến mua sắm hoặc cố gắng duy trì địa vị bằng việc bắt kịp *Ornsteins,* trẻ sẽ nắm lấy thông điệp không-được-giấu-kĩ rằng đạt được mọi thứ là một cách để thưởng cho bản thân, cảm thấy mình quan trọng, hoặc giúp tinh thần tươi vui. Ngay cả khi chúng ta cố gắng yêu cầu con ngừng đòi hỏi nhiều thứ đến vậy,

chúng cũng sẽ không học được bài học về sự biết ơn, trừ khi chúng thấy chúng ta thể hiện thái độ đó. Không ai sinh ra đã cảm thấy biết ơn; phải học mới có được kĩ năng này. Đó là lý do khiến luật Do Thái truyền thống cấm tiêu tiền vào ngày Shabbat. Thiên Chúa ra lệnh cho chúng ta không được mua sắm và đong đếm hạnh phúc của mình vào ngày hôm đó, bởi Người biết rằng tự thân chúng ta không có xu hướng biết ơn đến vậy.

Hầu hết những người Do Thái phi truyền thống đều không tuân thủ quy tắc không-mua-sắm vào ngày thứ Bảy, nhưng nếu bạn muốn nuôi dưỡng sự trân trọng và làm giảm mong muốn của bản thân và của con, một số hành động dưới đây có thể hữu ích:

- Cố gắng không để chuyến đi mua sắm trở thành buổi đi chơi thường xuyên của gia đình. Thay vào đó, hãy cân nhắc việc đi thăm bạn bè; đi công viên, bảo tàng hoặc thư viện; hoặc đi dạo quanh làng xóm.

- Tránh trò chuyện thường xuyên về việc bạn muốn có những thứ được quảng cáo trên truyền hình đến mức nào.

- Không dùng từ *cần* khi bạn thực sự muốn.

- Nhận biết mức độ bạn diễn đạt thành lời trước mặt con về nỗi ghen tỵ với những thứ mà người khác có.

- Không cất đống catalog bán hàng qua bưu điện; cố gắng đừng để con nhìn thấy bạn dành rất nhiều thời gian đọc những catalog này hoặc mua sắm trực tuyến.

- Dạy con các phương pháp phi-tiền-bạc để trì hoãn sự hài lòng. Ví dụ, thay vì mua sắm thật nhiều cho kì nghỉ sắp tới, bạn nên nói: “Mẹ đang rất háo hức với chuyến đi đến Arizona vào tháng tới. Mẹ con mình cùng đến thư viện tìm vài cuốn sách về *Grand Canyon* nhé.”

Học cách nhìn thấy niềm hạnh phúc của bản thân

Có một cách để hướng trọng tâm vào rất nhiều niềm hạnh phúc của chúng ta, đó là hãy học hỏi từ các chuyên gia nhà nghề - cũng chính là những đứa trẻ mà chúng ta cho rằng quá gắn bó với các món đồ. Mặc dù dường như đôi khi trẻ có cách cư xử thích hợp là nhờ các chương trình quảng cáo và văn hóa mua sắm, nhưng trẻ cũng rất giỏi trân trọng những thứ nhỏ bé. Các bậc hiền nhân nói rằng Thiên Chúa ẩn trong những chi tiết nhỏ bé như thế. Trẻ nhỏ là chuyên gia đối với các tiểu tiết thần thánh. Cũng như *yetzer hara* đưa lối cho trẻ làm phiền bạn với những đòi hỏi về đồ chơi và trang phục, *yetzer hara* cũng đem đến sự chan chứa rất tự nhiên và trân trọng cuộc sống trong vinh quang bất tận của nó:

“Ba ơi, ba xem này! Khi gió thổi một hướng, tất cả cỏ đều rạp xuống, nhưng khi gió đổi chiều, cỏ lại vụt lên ngay! Con không nói điêu đâu nhé. Ba đến xem đi này!”

“Hôm nay mẹ con mình ở sở thú cả ngày rồi mai lại đến được không mẹ?”

“Ba ơi, con ăn kem bảy màu rắc sô cô la được không ạ? Hôm nay là ngày vui nhất của con đấy ba ạ!”

Có thể bạn sẽ phải dừng lại để trân trọng những thứ đang mê hoặc, gây ngạc nhiên, hấp dẫn và khiến con cười vui thích thú. Hãy quay ra ngoài để xem con sâu đỏ bé xíu. Hãy ngồi cạnh tấm ảnh chụp cả lớp của con và để con nói cho bạn nghe tên của các bạn cùng lớp. Hãy thư thả khi con trai đến văn phòng làm việc của bạn, cho phép con phô-tô bàn tay của con thành 5 bản với các vị trí hơi khác nhau một chút. Hãy lắng nghe và đặt câu hỏi khi con kể cho bạn nghe về chiếc tủ lạnh to bằng cả một căn phòng mà con nhìn thấy khi cả lớp con cùng đi siêu thị chơi.

Tôi và Susanna cùng đạp xe quanh xóm và ngang qua xác một con vật đã chết trên đường. Bé muốn đạp xe quay lại xem thế nào. Tôi đồng ý. Chúng tôi nhìn ngó con sóc và ruột nó một hồi. “Mẹ biết không, không có mấy người mẹ sẽ làm như vậy đâu,” đứa con gái

của tôi nói vẻ biết ơn. Trẻ con ngoan ngoãn lắm, nếu bạn biết cách dẫn dắt chúng. Hãy cho con xem cách làm lòng trắng trứng và đường tan trong bát, dạy con cách sử dụng một chiếc máy khoan cũ kĩ có tay cầm. Khi bạn cho con đi ngủ vào buổi tối trước khi diễn ra vở kịch ở trường, hãy đề nghị được mát-xa lưng con với dầu mát-xa. Sự biết ơn và nhiệt huyết không-bị-ngăn-cấm của con dễ lan truyền lắm, nhưng bạn phải chậm lại và biến những khoảnh khắc này thành thời khắc ưu tiên hàng đầu, nếu không bạn và con sẽ đều bỏ lỡ cơ hội đấy.

Nghi thức hóa thói quen cầu nguyện, để việc này trở thành thói quen, cũng là một cách khác để dạy con nhớ con đã được trao cho những gì. Chúng ta thường có xu hướng muốn gửi cho Thiên Chúa "danh sách mơ ước" những thứ chúng ta muốn, thay vì nhớ cảm ơn Người vì đã cho ta những thứ ta đang có. Tại nhà, chúng ta đi quanh bàn vào bữa tối Shabbat và nói lời "biết ơn". Thói quen này có nhiều lợi ích lắm. Thông thường, đây là cơ hội để tôi cập nhật tình hình trong tuần của thành viên trong gia đình, và thói quen này cũng dạy các con biết tôi và cha chúng coi trọng những gì. Tôi nói với Emma: "Mẹ rất biết ơn vì cả tuần nay con mặc chỉnh tề và sẵn sàng ăn sáng mà không cần được nhắc nhở," và nói tiếp với các thành viên khác: "mẹ rất biết ơn vì bác Sol đãkhỏe hơn. Mẹ rất biết ơn vì tối nay Josie đến đây ăn tối với gia đình. Mẹ rất biết ơn vì tuần này mẹđã hoàn tất viết xong một chương mới trong cuốn sách." Một người bạn kể với tôi rằng, không lâu trước ngày sinh nhật 4 tuổi, con gái cô nói: "Con biết ơn vì tuần này con không có bài tập về nhà. Con biết ơn vì Dina nói rằng con có thể chơi xe ô tô của bạn ấy cả ngày mai. Con biết ơn vì ba đã giúp con chọn vòng cổ ngọc trai tặng mẹ nhân ngày sinh nhật mẹ."

Tạm dừng một chút trước bữa ăn để cảm ơn Thiên Chúa vì Người ban thực phẩm cũng là hoạt động tôn giáo có mặt khắp nơi, bởi vì điều này rất tự nhiên - mỗi khi ăn, chúng ta đều có thể lựa chọn hoặc là tính háu ăn, hoặc là sự biết ơn với Thiên Chúa. Các rabbi đã cải tiến việc này. Chúng ta có những câu kinh đặc biệt dành cho các dịp khác nhau và các loại thực phẩm các nhau. Tất cả những lời cầu nguyện này có thể giúp thiết lập thái độ biết ơn xuyên

suốt một ngày. Bạn sẽ biết mình đã tạo được ảnh hưởng, nếu bạn nghe thấy con đọc một câu kinh vào bữa tiệc búp bê: “Josephine, đừng quên cảm ơn Thiên Chúa vì món bánh nướng nhỏ và trà nhé”.

Cho đi là một cách cảm ơn

Cho hay tặng người khác cũng là một cách để công nhận niềm may mắn của một người. Trong Do Thái giáo, mọi người đều được cho là sẽ nghĩ mình có nhiều thứ hơn họ thực sự cần. Ngay cả người nghèo nhất cũng có bổn phận tìm ra một người khó khăn hơn và chia sẻ khác. *Tikkun olam* (hàn gắn hoặc sửa lại thế giới) truyền tải ý tưởng rằng nếu chúng ta được ban dư dả, đó là vì Thiên Chúa muốn chúng ta tìm ra cách sử dụng sự dư dả đó để giúp đỡ mọi người.

Do Thái giáo dạy rằng chúng ta được ban tặng món quà của cuộc sống nhằm sử dụng món quà để giúp thế giới này tốt đẹp hơn. Nếu con bạn thất vọng vì một buổi đi chơi bị hủy bỏ dù đã được lên lịch trước, bạn có thể đưa bé đến cửa hàng đồ chơi để tinh thần của bé phấn chấn hơn, hoặcbạn có thể tạo cho bé cơ hội khiến mọi thứ tốt đẹp hơn. Thay vì mua đồ chơi, bạn có thể nói: “Hôm nay mẹ bạn Jonah gọi điện nói rằng bạn ấy bị ốm không chơi với con được. Mẹ con mình nghĩ xemcó thể làm tấm thiệp chúc-mau-khỏi-bệnh nào để giúp bạn ấy nhanh khỏi ốm con nhé.”

Hãy lưu ý rằng đây không phải là câu hỏi có-hoặc-không, mà là một câu nói bắt đầu bằng cụm từ *mẹ con mình hãy cùng* - cụm từ kì diệu khi chúng ta nuôi dạy con. Câu nói này cũng làm nổi bật niềm hạnh phúc của trẻ khi có sức khỏe tốt và trách nhiệm của trẻ đối với một người bạn hiện không được khỏe. *Bikkur holim* (cử chỉ cao đẹp của việc ghé thăm người bệnh) được yêu cầu một cách chính xác, thay vì chỉ được khuyến khích, vì các rabbi biết rằng con người thường tránh xa người bệnh. Trong tình huống như thế này, bạn có cơ hội giúp con chuyển nỗi thất vọng thành hành động của lòng tốt và rộng lượng.

Các kế hoạch 12 bước dạy người tham gia "tự hành động với lối suy nghĩ đúng đắn". Trẻ con yêu mến tất cả sự trân trọng mà trẻ nhận được mỗi khi làm việc gì đó tốt, ngay cả khi trẻ được thúc đẩy để làm việc đó. Dạy trẻ ý thức về các phương thức khác nhau để đón nhận tình yêu thương và lời cảm ơn từ người khác sẽ giúp trẻ có thói quen giúp đỡ. Những trải nghiệm này sẽ giúp trẻ trở thành người lớn có sự hiểu biết về giá trị tinh thần của hoạt động tình nguyện và tham gia giúp đỡ cộng đồng.

Chỉ có ngôn từ không sẽ khó lòng dạy trẻ nhiều điều về lợi ích của việc cho đi thay vì chỉ nhận lấy. Bí quyết giúp bạn chuyển tải thông điệp này tốt nhất là hãy để trẻ vận dụng khả năng lãnh đạo và sự đánh giá của trẻ trong khi giúp đỡ người khác. Ví dụ, bạn có thể nói với con: "Thành phố này có rất nhiều bạn không có đủ quần áo ấm để mặc trong mùa đông. Nhà mình có rất nhiều quần áo mà con mặc chật rồi. Mẹ con mình hãy cùng gấp quần áo, cho vào túi thật gọn và con sẽ chọn nơi mà mẹ con mình gửi đồ đi nhé. Có ba nơi mới gửi thư đề nghị mẹ quyên góp quần áo đấy. Con đọc thư nhé [đối với trẻ nhỏ hơn, "Mẹ sẽ đọc thư cho con nghe nhé"] và con sẽ quyết định xem ở đâu là tốt nhất." Trong ngày nghỉ lễ Tạ ơn (hoặc bất cứ lúc nào) bạn có thể nói: "Mẹ con mình hãy cùng đi đến cửa hàng thực phẩm và giúp họ cho thực phẩm vào túi nhé. Mẹ biết con rất giỏi chọn món cho các gia đình có trẻ nhỏ cỡ tuổi con mà."

Ngày càng có nhiều giáo xứ ủng hộ ngày *mitzvah*. Khi chú ý đến lời kêu gọi của thánh đường, gia đình tôi tình nguyện phục vụ bữa tối tại trung tâm cộng đồng của địa phương trong hai đêm đầu tiên của Lễ Quá hải dành cho 300 người Nga nhập cư đã luống tuổi. Emma hỏi Bốn Câu hỏi[(7)] còn tôi, Susanna và anh Michael phục vụ thức ăn. Tất cả chúng tôi cùng chung tay dọn dẹp. Các đĩa thức ăn nặng trịch, món súp vương vãi và khi phòng bếp thơm nức mùi gà rán, dễ hiểu là các vị khách không được cho ăn rất bực mình với các nhân viên chạy bàn - chính là chúng tôi. Việc này cũng cực nhọc, vất vả lắm, nhưng chúng tôi có được một ngày ưng ý và rất biết ơn vì đã có cơ hội được giúp ích. Nếu trường của con hoặc giáo xứ của bạn không có chương trình giúp ích cộng đồng, bạn hãy liên hệ với các cá nhân, tổ chức làm thiện nguyện để hỗ trợ họ.

Mong ước cũng là một niềm hạnh phúc

Nếu được thỏa mãn ngay lập tức hầu hết các mong muốn cá nhân, trẻ sẽ không có cơ hội trân trọng thứ mà mình có. Nếu bị tước đi cơ hội để chờ đợi, mơ ước và khao khát thứ gì đó, trẻ sẽ không bao giờ học được giá trị của các món đồ hoặc kinh nghiệm của bản thân. Khi đó với trẻ, mọi thứ đều như nhau, không cái nào hơn cái nào. Càng sớm nhận được thứ mong muốn, trẻ sẽ càng nhanh chán và sẽ sớm chuyển sang mong muốn khác. Ví dụ về đồ chơi Pound Puppy Playhouse là ví dụ điển hình giúp tôi nhớ đến thực tế này. Biến mong muốn của con thành hiện thực ngay lập tức không giúp trẻ tỏ ra biết ơn hơn hoặc hài lòng hơn. Ngược lại, việc này sẽ khiến con ít có thái độ trân trọng hơn và hay đòi hỏi hơn. Đây chính là quan điểm của các bà mẹ khi họ nói về những đứa trẻ "hư" - thứ bị làm hư chính là khả năng chờ đợi, hài lòng và biết ơn của trẻ.

Lisa, thiếu nữ 17 tuổi giúp trông con gái tại khu nghỉ dưỡng trên núi - nơi chúng tôi đến nghỉ vào một dịp hè - cho chúng tôi thấy cách thức giúp người lớn dạy trẻ con về lòng biết ơn và giúp trẻ hiểu được giá trị của lao động. Khi Lisa đến gặp chúng tôi, tôi nhận ra cô bé ngay từ bàn lễ tân. Sau này, tôi biết rằng cô bé làm việc tất bật cả ngày và trông trẻ buổi tối để tiết kiệm tiền mua ô tô. Cô bé nói với tôi rằng cô cần phải có xe vào mùa thu này, khi cô vào học tại trường đào tạo nhân viên quản chế. Lisa dự định bắt đầu tại trường A, vì trường này có các khóa học cơ bản nhất, sau đó sẽ chuyển sang học ở trường B, nơi có học phí cao hơn và xa nhà cô hơn, nhưng trường này đào tạo chuyên ngành mà cô muốn học. Bà của Lisa tỏ ý muốn cho cháu gái khoản tiền đúng bằng số tiền mà cháu kiếm được trong mùa hè đó. Nghĩa là Lisa có thể mua ô tô và vào học sớm hơn 1 kỳ so với dự định. Cô bé biết ơn bà lắm. Tôi rất ấn tượng với định hướng trọng tâm và sự tận tâm của cô gái trẻ này, và tôi không sao ngăn mình so sánh cô bé với hai người bạn trẻ Matthew và Spencer.

Ngay khi Matthew biết đi xe đạp, cha mẹ cậu bé mua ngay cho cậu một chiếc xe đạp trẻ em xịn nhất có gắn còi điện. Khi cậu bé dựng xe trước cửa nhà bạn và xe bị mất trộm, cha mẹ mua ngay cho cậu một chiếc mới. Cha mẹ Matthew cũng luôn cho Spencer,

em trai Matthew, có sự hào hứng và vui vẻ. Không lâu trước ngày sinh nhật lần thứ 8, khi cậu bé bày tỏ ham thích sưu tập tem, cha và mẹ tặng cậu bé ngay một cuốn album bằng da đầy kín các con tem đẹp đẽ trên khắp thế giới. Mặc dù cha mẹ có những ý định tốt bụng, hào phóng, nhưng cả Matthew và Spencer đầu không trân trọng những món quà tuyệt vời này như cô bé trông trẻ kia trân trọng khoản tiền quý báu của bà cô bé.

Quan niệm của Do Thái về *shmirat ha-adamah* nghĩa là "cứu hoặc quan tâm đến trái đất". Để phát triển tính cách của trẻ, chúng ta thường muốn "nghĩ lớn, làm lớn." Giúp trẻ gắn đồ vật khi bị vỡ thay vì mua món đồ thay thế hoặc vứt đi là sự đảm bảo chắc chắn rằng khi lớn lên, trẻ sẽ thực hiện phần việc của mình là quan tâm đến cộng đồng và thế giới này. Khi dễ dàng có được mọi thứ, trẻ không chỉ bị làm hư mà còn trở thành "kẻ hư hỏng" khi trưởng thành, bởi vì trẻ không học được cách trân trọng thứ mà trẻ được cho.

Vào ngày lễ Hanukkah kéo dài 8 ngày, chúng ta kỉ niệm điều kì diệu của dầu. Có lẽ điều kì diệu đích thực chính là chúng ta đã luôn có đủ dầu, nhưng do sự căng thẳng của chiến tranh và nghịch cảnh, chúng ta hoang mang và quên mất nguồn tài nguyên của mình. Phiên bản hiện đại của điều kì diệu này là sự nhận thấy rằng có thể thứ chúng ta đang có chính là tất cả thứ chúng ta cần, và rằng chúng ta vẫn có đủ để chia sẻ với những người khác. Cần phải có sự quyết tâm và sự tự kỷ luật mới có thể dạy cho trẻ các bài học này, nhưng khi bạn dạy rồi, trẻ sẽ trao thưởng cho bạn bằng cách trân trọng niềm hạnh phúc của mình, thay vì chỉ nghĩ đến thứ trẻ muốn và không có.

Sự kỳ diệu trong những việc vặt hàng ngày

Trong câu chuyện lạ thường và kì diệu của P. L. Travers có tự đề "Bà Corry", Mary Poppins và người bạn tên là Bà Corry thu được một đống đồ trang trí bằng giấy vàng có hình ngôi sao năm cánh được lột ra từ những chiếc bánh gừng xinh xắn. Họ trèo lên một chiếc thang cao cùng với một xô hồ dán và chổi quét sơn. Khi lên đến đỉnh thang rồi, họ dán từng ngôi sao lên trời. Khi mỗi ngôi sao được dán vào vị trí, chúng liền sáng lấp lánh, tạo thành những tia ánh sáng vàng nhấp nháy. Khi nhìn thấy hình ảnh này từ ô cửa sổ phòng ngủ, cô bé Jane 8 tuổi nói với cậu em trai: "Chị muốn biết: các ngôi sao là giấy vàng hay giấy vàng là ngôi sao nhỉ?" Đây là cách mô tả rất hay về cuộc sống mà nội dung cốt lõi của Do Thái đề cập đến. Những thứ tưởng chừng như rất đỗi bình thường như tờ giấy hay giản đơn như tay cầm xô trèo lên thang có thể hàn gắn vết rạn của vũ trụ. Bí quyết là hãy tận dụng những cơ hội thiêng liêng thường nhật này, tận dụng những tia sáng lấp lánh đang đợi được tỏa ra.

Học hỏi bằng hành động

Trong Do Thái giáo, con đường dẫn đến sự linh thiêng nằm trong hoạt động của con người, hay theo như triết gia hiện đại Abraham Heschel gọi là "hành động đúng đắn". Do Thái giáo coi trọng hành động hơn tín ngưỡng, và coi trọng việc học hỏi bằng hành động. Các nhà hiền triết tin rằng cuộc sống nên là quá trình làm-việc-và-học-hỏi - chúng ta phải áp dụng kiến thức của mình. Trên thực tế, chỉ có việc học hỏi trí thức thôi thì chưa đủ. Thầy tu Eleazar ben Azariah sinh thời hồi thế kỉ đầu tiên có nói: "Những kẻ có trí thông minh nhiều hơn hành động tốt hơn vậy - kẻ đó có thể được sánh với

cái gì đây? Với một cái cây sum suê cành lá nhưng ít rễ. Gió sẽ thổi, sẽ đánh bật gốc cây và khiến nó đổ ụp xuống."

Các rabbi cổ xưa đều có công việc làm hàng ngày. Họ là tiều phu, là thợ đóng đồ gỗ mỹ thuật, là thợ rèn. Rav Huna, một rabbi và một thương gia giàu có hồi thế kỉ thứ tư vẫn thường được nhắc đến trong Talmud, cũng đích thân làm việc trên cánh đồng và tự tay hái quả. Ngài dạy rằng: "Bất cứ kẻ nào chỉ dành thời gian đọc Ngũ thư Kinh Thánh đều giống với một kẻ không có Thiên Chúa." Chúng ta làm quen với Thiên Chúa, chúng ta khiến Người biết đến sự có mặt của mình, và để chính mình biết đến sự có mặt của Người, không chỉ thông qua việc cầu nguyện và các hành động thể hiện lòng tốt rành-rành-đối-với-người-ngoài-cuộc, mà còn thể hiện ra các nhiệm vụ rất đỗi thực tế trong cuộc sống gia đình hàng ngày: dọn bàn, đánh răng buổi sáng, cho con ăn, đặt bát đĩa vào máy rửa bát, đổ rác. Ý thức của bạn không thể đánh giá sự kết nối của các nhiệm vụ giảnđơn hay quá mang tính vặt vãnh này với sự linh thiêng.

Trong cuốn sách *Jewish Spiritual Practices* (Thực hành đạo Do Thái), tác giả Yitzhak Buxbaum kể về khoảng thời gian mà Rabbi Baal Shem Tov thuộc dòng đạo Do Thái thần bí hồi thế kỉ 18 đi cùng với Rabbi Yitzhak của Drobitch trong vai trò trợ lý cá nhân. Baal Shem Tov rót cà phê trong bình cho Rabbi Yitzhak. Sau Rabbi Yitzhak uống xong cà phê, Baal Shem Tov dọn bình, tách và thìa trên bàn rồi mang vào bếp. Con trai nhỏ của Rabbi Yitzhak quan sát việc này và hỏi Baal Shem Tov: "Rabbi mộ đạo, tôi hiểu tại sao ông đích thân phục vụ người cha mộ đạo của tôi. Nhưng tại sao ông lại dọn dẹp cả những chiếc tách hết sạch cà phê như vậy?" Baal Shem Tov trả lời cậu bé bằng lời giải thích rằng mang thìa ra khỏi Thánh địa (trong Thánh đường) là một phần trong việc phụng sự thượng tế vào Ngày chuộc lỗi. Đôi khi, dọn bàn cũng là hành động cống hiến vĩ đại đối với Thiên Chúa.

Dạy con làm việc vặt

Cốt lõi của thuyết thần học Do Thái nằm trong những việc có vẻ tầm thường - những việc tầm thường của cuộc sống – và tầm quan trọng

lớn lao của hoạt động làm việc nhóm. Trẻ có thể được dạy về các nguyên lý này tại lớp giáo lý dành cho trẻ em vào ngày Chủ nhật, hoặc thông qua các câu chuyện trong Kinh Thánh mà cha mẹ kể ở nhà, nhưng học thôi thì chưa đủ, cũng như sẽ là chưa đủ nếu người lớn chỉ biết đọc Ngũ thư Kinh Thánh. Để thực hành "hành động đúng đắn," trẻ cần cả kĩ năng (khả năng làm việc tốt) và động lực (thiện chí đảm nhận trách nhiệm.) Làm việc vặt - ví như tự chăm sóc bản thân và giúp đỡ gia đình - là những việc làm tốt đầu tiên của trẻ.

Cùng với việc tạo cho trẻ ý thức về nghĩa vụ của chúng đối với người khác, làm việc vặt cũng tạo cho trẻ nắm bắt các kĩ năng sống. Bằng cách dạy trẻ về thói quen có trách nhiệm từ khi còn nhỏ, chúng ta tạo cho trẻ sự tự tin để đảm nhận các thách thức phức tạp hơn nhiều khi trưởng thành. Và giúp đỡ việc nhà cũng nâng cao lòng tự trọng của trẻ: khi cha mẹ khăng khăng yêu cầu con làm việc vặt, cha mẹ cho con biết rằng con không chỉ được yêu thương, mà còn được cần đến. Các việc vặt thông thường chính là nền tảng xây dựng tính cách và niềm hạnh phúc trong tâm hồn của trẻ.

Các bậc hiền nhân nói rằng, câu trả lời dành cho câu hỏi: "Thiên Chúa sống ở đâu?" chính là "ở mọi nơi mà ngươi tìm kiếm Người." Như đã đề cập trong Chương 1, từ ngữ Do Thái truyền thống mô tả *nhà* cũng giống với từ ngữ mô tả ngôi nhà để tôn thờ Thiên Chúa: *mikdash me'at,* hay còn gọi là "thánh địa nhỏ". Nếu Thiên Chúa ngự trị trong nhà, trường học, công sở, vậy khi chúng ta cùng chung tay xây dựng một cộng đồng hòa bình, thịnh vượng, tức là chúng ta đang dành tặng Thiên Chúa một địa điểm đón tiếp nồng nhiệt để Người đến và ghé thăm. Bằng cách dạy con rằng việc vặt không phải là công việc nhàm chán, mà là việc làm thể hiện sự tôn kính với cha mẹ và chào đón Thiên Chúa vào nhà, chúng ta làm tăng giá trị của những nhiệm vụ mà con phải làm.

Trong khi đó, ở ngôi nhà của chính tôi và của bạn…

Quan điểm của các rabbi về sự vĩ đại của mỗi ngày cũng như sự kết nối giữa việc vặt và sự linh thiêng thật thú vị, thật cao quý, thật sáng tạo. Nhưng nhà bạn thì thế nào? Nơi trẻ không muốn làm việc nhà

thì sao? Nơi mà cha mẹ không biết chắc liệu việc vặt đó có đáng để con phải phiền hà làm hay không? Trẻ nhỏ luôn luôn không chịu làm việc vặt, nhưng dường như thế hệ ngày nay đang xoay xở để có được ranh giới đặc biệt so với cha mẹ trong cuộc chiến lâu đời này.

Tôi vẫn còn nhớ đến những cuộc chiến nảy lửa về việc đánh răng mà tôi và chồng phải tiến hành với Emma, khi con bé 3 tuổi rưỡi. Trên chiến trường, một bên là một yêu nữ ở trần chạy từ phòng này sang phòng kia, còn một bên là cha hoặc mẹ, thậm chí có lúc là cả cha và mẹ, vừa đuổi theo con, vừa vẫy vẫy bàn chải, vừa nài nỉ. Hình ảnh đó vẫn rất sống động trong tâm trí tôi: hai người lớn bẽ mặt, một đứa trẻ hồ hởi, những chiếc răng chưa được chải và những con vi khuẩn đang mở tiệc linh đình. Tôi sẽ thú nhận rằng, ban đầu, sự tự lập của Emma cũng hấp dẫn tôi một chút, nhưng vì cảnh này cứ lặp đi lặp lại mỗi tối nên càng ngày tôi càng thấy mệt mỏi và tức giận. Chúng tôi thử áp dụng phương pháp khen ngợi và dỗ dành. Cũng không hiệu quả. Tôi tìm đến lời khuyên của một người bạn, cũng chính là chuyên gia phát triển trẻ em. “Chị chỉ cần nghĩ ra một vài hình thức nhấn mạnh thật tích cực để thu hút khả năng tưởng tượng của bé,” anh nhẹ nhàng nói. “Chị vẫn chưa cố gắng hết sức thôi.” Vậy Emma cần gì? Những anh chàng gõ trống và thổi tiêu đi theo bé vào phòng tắm ư? Hay pháo hoa? Mỗi lần đánh răng được thưởng 1 đô la? Tôi thấy những việc này thật phi lý.

Cuối cùng, chúng tôi cũng tìm ra một giải pháp và cuối chương này tôi sẽ tiết lộ cho bạn. Nhưng tấn kịch đó và gợi ý của người bạn kia giúp tôi hiểu rõ tại sao tôi và phần lớn các cha mẹ khác mà tôi biết đang thua trận. Việc vặt và trách nhiệm tự chăm sóc bản thân đòi hỏi sự cam kết và sự thi hành cứng rắn của cha mẹ. Hầu hết chúng ta đều muốn trông đợi vào lời khen ngợi và nhiệt huyết - “Jack ơi! Con giúp mẹ giỏi quá!” - là công cụ củng cố hành vi tốt. Phương pháp này chỉ hiệu quả khi con có sở thích tung vớ ngang phòng để vớ bay trúng giỏ mây, hoặc khi con cảm thấy mình là một cậu bé vĩ đại nếu được phép mang những đĩa ăn dễ vỡ từ bàn ăn vào phòng bếp, nhưng trẻ nhỏ sẽ mất hứng thú khi sự mới lạ không còn nữa.

Khi chúng ta gặp khó khăn với hậu quả không mấy vui vẻ vì con không chịu nghe lời cha mẹ, rất nhiều người trong số chúng ta bị bế tắc. Trong phần lớn các gia đình ngày nay, những cái đánh đít đã được thay thế bằng “thời gian tạm ngưng” - mà thật không may, thời gian này lại cần phải có thời gian - thứ hàng hóa duy nhất mà chúng ta không có được. Vì vậy, chúng ta không ngừng hướng tới cuộc dạo chơi tích cực như bạn tôi gợi ý: vận dụng khả năng tưởng tượng, khiến việc vặt thật thú vị, khiến cho trẻ vui vẻ. Và rồi chúng ta trả giá. Chúng ta phát hiện ra rằng, khi liên tục dỗ dành trẻ làm việc vặt, chúng ta tạo cho trẻ ấn tượng rằng việc vặt không có giá trị gì ngoài giá trị giải trí hoặc hối lộ nhất thời. Cha mẹ kiệt sức, chán nản, hoặc bực bội khi cố gắng khiến con vui vẻ vâng lời và rồi họ bỏ cuộc.

Nếu mỗi hành động nho nhỏ là một phần của nỗ lực lớn hơn để tôn vinh Thiên Chúa thì việc đánh răng được đặt trong bối cảnh khác. Chăm sóc người khác không chỉ là trách nhiệm của mỗi cá nhân, mà còn là trách nhiệm đối với cộng đồng và nhân loại. Ý nghĩa này vĩ đại hơn bản thân việc vặt. Đứa con 3 tuổi của bạn có thể không cần phải nghe bài thuyết giáo dài dòng về chủ đề này, nhưng có lẽ bạn cần phải động viên bản thân một chút trước khi chính bạn từ bỏ và thay con gánh vác trách nhiệm.

Vào thời của cha mẹ chúng ta, việc vặt không đòi hỏi quá nhiều sự sáng tạo hoặc quá nhiều sự bao biện. Tuy nhiên, các bậc cha mẹ thời hiện đại đang bị nhiễm vi-rút *không-chắc-chắn*. Việc vặt quan trọng đến mức nào? Trông em sau khi tan học có quan trọng bằng một buổi học đàn violon không? Việc vặt nào phù hợp với độ tuổi nào? Trên hết là làm cách nào chúng ta xác định đúng thời điểm?

Sự mâu thuẫn trong tư tưởng của chúng ta về giá trị của việc vặt đối với trẻ chính là trọng tâm của những khó khăn. Nếu chúng ta không biết chắc liệu việc vặt có cần thiết cho sự phát triển của trẻ hay không, tại sao phải phiền lòng giao việc cho trẻ? Càng ít yêu cầu con làm việc vặt, chúng ta càng có nhiều thời gian rảnh và sự yên bình. Và trên thực tế, tôi đã nghe mọi lời tranh luận về lý do khiến Gordon hoặc Marissa bé bỏng không cần phải làm việc nhà.

Để chiến thắng trong trận chiến về việc vặt này, bạn cần phải ngẫm nghĩ về những lập luận này và nhận ra cuộc chiến tâm lý ẩn sau đó. Vì chỉ đến khi bạn tin vào giá trị của việc vặt, bạn mới có thể có quyết tâm hoặc kiên nhẫn giao việc cho con và đảm bảo con làm theo lời bạn.

Tại sao chúng ta không muốn con làm việc vặt

Trong nhiều gia đình, cha mẹ phân loại hai dạng trách nhiệm làm việc nhà cho con: việc vặt đích thực đòi hỏi trẻ phải nhớ, phải tuân thủ và "thiện ý làm việc vặt" - tuyên bố của cha mẹ chỉ có tính xác thực trên bề nổi. Các thiện ý làm việc vặt bắt đầu bằng lời tuyên bố vĩ đại, "Từ giờ trở đi…" và kết thúc bằng, "Con hiểu chưa?" Trẻ luôn luôn mang vẻ mặt trầm trọng và gật đầu đồng ý, cha mẹ luôn luôn rơi vào cạm bẫy đó, khờ dại mong chờ một tương lai đầy ắp hình ảnh những chiếc giường ngủ sạch sẽ, phòng ngủ gọn gàng và những chiếc răng sáng bóng mà không phải hối thúc hay nhắc nhở.

Tại sao các con không được giao làm những việc này? Một phần vì con bạn và con tôi có "phong vũ biểu"[(1)] mâu thuẫn tư tưởng rất cao. Các con biết rõ những lúc chúng ta nói nghiêm túc và chúng có ý định nghe lời, và chúng cũng biết rõ những lúc chúng ta chỉ nói cho xong chuyện. Nhưng tại sao chúng ta lại có thái độ nước đôi như vậy? Chẳng phải là chúng ta muốn con tỏ ra có trách nhiệm và biết giúp đỡ mà không cần cha mẹ phải nhắc nhở liên tục sao?

Sự lưỡng lự của chúng ta đối với việc vặt đều khác nhau và sâu sắc lắm. Một số cảm giác lẫn lộn nảy sinh do áp lực thời gian. Có lần tôi diễn thuyết tại một ngôi trường, nơi cha mẹ nói với tôi rằng con họ có nhiều bài tập về nhà đến nỗi chúng phải bắt tay làm bài ngay khi vừa đi học về. Các mẹ phải cho đồ ăn tối của con vào khay rồi mang vào phòng cho con, để con có thể vừa ăn vừa làm bài. Các con phải làm bài đến tận khuya. Trước giờ đi ngủ, các mẹ thường đưa con vào bồn tắm, mặc quần áo ngủ cho con và bảo trẻ mau mau đi ngủ lấy sức hôm sau đi học. Sáng ra, các mẹ đánh thức những đứa trẻ vẫn còn ngái ngủ và giúp chúng mặc quần áo. Những học giả non nớt này không có thời gian để làm việc vặt. Ngay cả khi

không có lượng bài tập khổng lồ kia, phần lớn chúng ta vẫn tự tay làm mọi việc cho con, vì nếu chúng ta tự làm hết việc nhà, mọi việc sẽ được hoàn tất mau lẹ hơn, ít bừa bộn hơn và ít bực mình hơn là cho phép con tự chăm sóc đến lối sống của chúng.

Vẫn còn có những lí do khác mang tính tâm lý hơn đối với việc trẻ không hoàn tất việc vặt. Có thể chúng ta e sợ rằng, do phải làm việc hoặc bận rộn với công việc bên ngoài gia đình, chúng ta làm được quá ít cho con. Với mong muốn thể hiện tình yêu thương và sự tận tụy với con, chúng ta trải thảm trên con đường con đi, bằng cách làm hết mọi việc giúp con và không yêu cầu con làm những việc mà con không có tâm trạng để làm. Thậm chí một vài người còn thương xót con, với vô số lý do: vì các con đang phải sống trong một thế giới chật chội, ô nhiễm, nhiều áp lực; vì cha mẹ ly hôn; vì cha mẹ chưa ly hôn nhưng cũng sắp ly hôn, khiến con phải chịu đựng không khí căng thẳng trong nhà; vì em gái Jasmine có chiều cao ở phân vị thứ 70, vậy mà chiều cao của Parker tội nghiệp chỉ ở phân vị thứ 10 thôi.

Hết sức nghịch lý, phương pháp nuôi dạy con hiệu quả có thể gây ra tình trạng trẻ lo lắng khi xa mẹ. Nếu chúng ta thực sự mong đợi và yêu cầu trẻ phải thực hiện trách nhiệm, có lẽ chúng ta không cần phải thúc giục các con. Nhưng nếu chúng ta đang có chút cảm giác cô đơn trong hôn nhân hoặc cảm giác bất an trong thế giới rời rạc này, một cách vô thức, chúng ta tìm kiếm sự bầu bạn và sự gắn kết thân mật với các con thông qua sự hối thúc và nhắc nhở.

Chinh phục sự mâu thuẫn trong tư tưởng

Trong những phần trước tôi có đề cập rằng, theo Talmud, “dạy con học bơi” là trách nhiệm nuôi dạy con hàng đầu. Con cần phải biết bơi, vì mục tiêu của quá trình nuôi dạy con là nuôi con lớn để con rời xa chúng ta. Đối với các phụ huynh khăng khăng cho rằng các con quá bận rộn, đến mức không thể lãng phí thời gian làm việc vặt, có lẽ họ nên ngẫm nghĩ thêm xem các con sẽ làm như thế nào trong tương lai, khi mẹ không có ở bên để sẵn sàng giặt quần áo sạch sẽ và phết bơ lên từng chiếc bánh cho con. Tôi đã gặp rất nhiều trẻ có

rất nhiều kĩ năng kĩ thuật tuyệt vời, nhưng lại thiếu những kĩ năng thực tế, kĩ năng sống thông thường và tôi không phải là người duy nhất nhận thấy điều này. Một giáo viên dạy mĩ thuật có kể cho tôi nghe một sự việc xảy ra khi chị hướng dẫn các học sinh lớp 2 làm bài tập điêu khắc trên giấy bồi:

Trẻ phải rót nước từ một chiếc bình lớn ra bát. Không một em nào xung phong rót nước. "Các con có biết rót nước không? Các con đã bao giờ làm việc này chưa?" tôi hỏi. Hóa ra chưa một em nào từng rót nước! Đúng là cuộc sống hiện đại. Chúng không biết rót nước, nhưng tôi dám chắc rằng khi mới học mẫu giáo, tất cả các học sinh này đều đã biết tải phần mềm trên máy tính.

Tôi cũng dám cá rằng một số trẻ mẫu giáo đã được học rót nước, nhưng các bé không được thực hành do không có cơ hội. Ở nhà các bé đã được rót nước cho sẵn. Tôi đã thấy nhiều cha mẹ phàn nàn rằng các con khó tính, lười biếng, chậm chạp, thiếu khả năng cần thiết để giúp đỡ người khác, nhưng khi tìm hiểu vấn đề thấu đáo hơn, chúng ta phát hiện ra rằng không phải trẻ, mà cha mẹ mới chính là người gây ra vấn đề đó. Cha mẹ nhận thấy họ tự làm việc vặt còn dễ hơn là dành thời gian dạy con làm. Quả thật là rất nhiều việc mà trẻ nhỏ có thể làm sẽ không thực sự tiết kiệm thời gian cho bạn, nhưng nếu bạn coi những việc này là sự tự lực của con trong tương lai, có lẽ bạn sẽ kiên nhẫn và khuyến khích con nỗ lực từ khi còn nhỏ.

Cha mẹ không hề ưu ái các con khi họ không giao việc nhà cho con vì cha/mẹ thấy có lỗi do phải dành nhiều thời gian làm việc, hoặc vì cha/mẹ xót con. Thay vào đó, họ đang mua chuộc thiện ý tức thì của con bằng sự thịnh vượng trong tương lai. Khi bảo vệ con khỏi thế giới thực tại - thế giới này đầy rẫy các nhiệm vụ lặp đi lặp lại, công việc giấy tờ tẻ nhạt, cũng như tiền thưởng và sự công nhận, cha/mẹ đang khiến con trở nên yếu đuối hơn. Ví dụ như một việc mà bạn vốn rất quen thuộc: nuôi dạy con. Việc này đòi hỏi chúng ta phải làm vô số việc, từ những việc mang tính cổ tích như

hôn lên trán và má chúc con ngủ ngon hoặc vỗ tay tán thưởng khi con chơi một bản nhạc clarinet, đến những việc kém thú vị hơn, ví dụ như thay chăn hai, ba lần liền do con nôn ra, hoặc đặt thẻ ghi chú vào bảng cửu chương trong một ngày dài lê thê. Tất cả những việc vặt này đều rất cần thiết đối với công việc của chúng ta – công việc của người cha, người mẹ - và việc con tự chăm sóc bản thân và giúp đỡ gia đình cũng là công việc thiết yếu trong nhiệm vụ của con, vì con cũng là các thành viên trong gia đình.

Theo nhà tâm lý học Donald Akutagawa và Terry Whitman: "Con người chỉ là các sinh vật cống hiến sinh lực để khiến con cái 'hạnh phúc'. Phần còn lại của vương quốc động vật được hiến dâng để củng cố khả năng sống sót trên thế giới." Các con xứng đáng có được nhiều thứ hơn là tình yêu thương và sự tận tụy của chúng ta. Các con xứng đáng được dạy để bảo vệ bản thân và cuối cùng là để đóng góp cho xã hội. Nhìn nhận sự việc theo cách này, việc vặt không còn là hoạt động ngoại khóa nữa, mà thay vào đó, đây là hoạt động cơ bản. Khi trẻ nhận thấy bạn có thái độ nghiêm túc đối với những việc này, trẻ cũng sẽ có thái độ nghiêm túc tương tự.

Để việc nhà là việc quan trọng: bài học từ nông trại

Một khi bạn tin vào giá trị đích thực của việc nhà, bạn có thể trút bỏ cảm giác tội lỗi và sự mâu thuẫn trong tư tưởng, đồng thời giao việc lau-bàn và rửa-bình cho con với thái độ tự tin như mẹ bạn ngày xưa. Hiển nhiên, trong tâm khảm, chúng ta biết rằng việc nhà rất hữu ích. Tôi vẫn còn nhớ rằng, trong khóa học nuôi dạy con, có một cuộc trò chuyện làm sáng tỏ khao khát giao việc vặt cho con của các bà mẹ.

Cuộc trò chuyện bắt đầu khi một bà mẹ miêu tả về cuộc sống của người chị gái tên là Liza. Gia đình Liza sống ở một trang trại nhỏ chuyên sản xuất sữa. Hàng tuần, chị, chồng và bốn người con đều tổ chức một cuộc họp gia đình để giao nhiệm vụ cho từng người, trong đó có các việc như cho bò ăn, giám sát việc vắt sữa và ghi chép sổ sách. Khi nông trại có lợi nhuận, khoản tiền này sẽ được chia cho các thành viên. Trẻ ít tuổi nhất sẽ có được một phần nhỏ. Người càng lớn tuổi càng được nhiều. Số tiền mà trẻ nhận được là

khoản đã trừ các chi phí như tiền ăn, tiền sinh hoạt. Đối với các trẻ nhỏ, khoản tiền này còn bao gồm tiền mua kẹo, mua kẹp tóc và trò chơi trên máy tính. Trẻ lớn hơn sử dụng tiền để mua quần áo, trả hóa đơn điện thoại và tiền ga. Cha mẹ trả các khoản thiết yếu, ví dụ như tiền học, tiền khám bác sĩ, tiền mua quần áo ấm, trong khi đó các khoản phải trả thêm lên xuống rất thất thường. Trong một quý, nếu họ nhận được ít lợi nhuận hơn từ nông trại, khoản trả thêm này sẽ ít hơn.

Đúng là việc nhà nhiều ý nghĩa và kết quả hết sức hợp lý! Việc lau dọn bàn hoặc cất quần áo vào hòm mây nghe thật là thực tế y như việc cho gà lợn ăn. Các bà mẹ ở thành thị tham gia khóa học của tôi đã hình dung thấy các con của Liza có được ý thức rất cao về lòng tự trọng mỗi khi nhận được tiền công. Niềm tự hào và năng lực đó chính là thứ mà chúng ta muốn trao lại cho con cái, nhưng phải trao bằng cách nào đây?

Bạn phải bắt đầu từ đâu đó: chọn việc để giao

Khi bàn đến vấn đề giao việc, một rào cản lớn đối với cha mẹ là họ không biết nên bắt đầu bằng việc nào. Bởi vì chúng ta không sống trong gia đình nhiều thế hệ của các cha mẹ vốn dày dạn kinh nghiệm để có thể đưa ra lời khuyên về việc nuôi dạy con, có lẽ chúng ta cũng không biết chắc mình nên kì vọng điều gì ở con. Và bởi vì thế giới đang thay đổi rất nhanh chóng, nên các quy tắc cũ có lẽ không thể áp dụng được nữa. Bạn không thể cho đứa con gái mới 6 tuổi tự đi chợ mua bánh mì và sữa, nhưng bạn có thể dạy con lau sàn bếp, cho chó ăn và cất gọn quần áo sạch. Trẻ học về trách nhiệm theo từng giai đoạn. Điều quan trọng là con sẽ tiếp tục bổ sung thêm nhiệm vụ khi năm tháng qua đi.

Nhìn chung, trẻ nhỏ sẽ bắt đầu với việc tự chăm sóc bản thân, bao gồm tự đi vệ sinh, chải tóc và tự ăn. Một đứa trẻ 2 tuổi có thể dùng miếng bọt biển lớn để lau khay ăn trên ghế cao dành cho trẻ ăn và có thể dùng chổi lông phủi bụi các vật dụng cứng như ghế. Lên 3 tuổi, trẻ có thể bắt đầu tự mặc quần áo. Các bé lớn hơn một chút có thể tưới nước cho cây, lau bàn, và giúp phân loại quần áo

theo màu sắc trước khi đem đi giặt. Khi lên 4 tuổi, trẻ có thể rửa tay và đánh răng nếu được giám sát.

Lên 4 và 5 tuổi, trẻ có thể học cách chăm nom vật dụng cá nhân: cất đồ chơi, trải ga giường, cho quần áo vào tủ. Giai đoạn kế tiếp là chăm sóc gia đình và việc nhà. Khi đó, trẻ sẽ góp phần giúp công việc trong gia đình dễ dàng hơn, bằng cách giúp bày biện và lau dọn bàn ăn, cho bát đĩa vào và ra khỏi máy rửa bát, quấn băng phần đầu gối bị trầy da cho em gái/chị gái. Trẻ lớn hơn và thiếu niên chuyển dần sang việc nấu nướng, là ủi quần áo, rửa ô tô và tự kiếm tiền tiêu vặt. Gia đình chính là phòng thí nghiệm tí hon mà Do Thái giáo coi là giai đoạn trưởng thành nhất của tinh thần trách nhiệm, nơi chúng ta coi cộng đồng chính là gia đình, làm từ thiện và phục vụ người khác.

Các ngày nghỉ lễ Shabbat(2) và các ngày nghỉ khác của Do Thái giáo tạo cho trẻ vô số cơ hội để làm việc hữu ích. Trong những ngày này, bạn cũng không cần phải tìm cho ra mục đích thiêng liêng nào đó. Một đứa trẻ học mẫu giáo có thể rắc hạt lên mặt bánh challah(3), đặt nến vào đế đựng và đem khăn ăn ra bàn. Chúng ta cho một chút sáp dính “licht magic” ở dưới chân mỗi cây nến. Trẻ có thể xoay nến trong sáp, đặt nến vào chân đế và - kì diệu chưa - cây nến đứng thẳng tưng mà không hề đổ. Chúng ta cũng có thể sử dụng diêm dài để thắp nến trong ngày lễ Shabbat. Bằng cách này, ngay cả đứa trẻ nhỏ nhất cũng có thể tìm cách chơi đùa một chút với ngọn lửa và thắp nên những ngọn sáng đặc biệt. Một đứa trẻ 2 tuổi có thể mang các đồ vật không-thể-vỡ để giúp lau dọn hoặc bày bàn ăn. Trẻ nhỏ rất thích trang trí bánh quy. Trẻ cũng thích quan niệm và kết quả xuất sắc của việc dùng kem đánh răng làm sáng bạc. Một đứa trẻ 8 tuổi có thể mang 8 thứ vào hoặc ra khỏi bàn ăn, bao gồm những chiếc ly thủy tinh đế mỏng. Ai ai cũng có thể giúp một tay dùng búa và đinh để dựng lều tạm, treo vòng hoa và trang trí tường bằng các tấm thiệp hoặc hình vẽ. Ai ai cũng có thể làm *mishloach manot* (giỏ bánh nhỏ nhân dịp lễ) tặng bạn bè, hàng xóm và các gia đình khó khăn nhân ngày lễ Purim(4).

Giao nhiệm vụ là quá trình diễn ra liên tục. Nhiệm vụ của trẻ sẽ ngày một lớn dần, và đôi khi bạn sẽ cần phải nghĩ đến việc giao nhiệm vụ mà không cần bận tâm đến tuổi của con. Thông thường, việc vặt sẽ phụ thuộc vào mối quan hệ giữa bạn và con. Ví dụ, khi cha mẹ hỏi một đứa trẻ 5 tuổi xem liệu con có thể tự gội đầu được không, tôi luôn luôn (với cung cách tâm lý học đúng đắn) đưa ra một câu hỏi đối với câu hỏi đó: "Anh/chị có phiền khi giúp con gội đầu không?"

Một người mẹ nói: "Thật ra tôi thích gội đầu cho Eva lắm. Mái tóc con bé dài và ánh lên màu đồng rất đẹp khi vẫn còn ướt. Mẹ con tôi luôn luôn cùng nghĩ ra vài câu chuyện và cùng nghêu ngao hát mỗi khi bé tắm gội. Đây là lúc tôi có cơ hội dạy bé các bài hát mới." Tôi đáp lời người mẹ này như sau: "Vậy thì chị không nên dừng việc gội đầu cho con. Hãy tìm một việc vặt khác hoặc một công việc có lẽ nên dành cho trẻ lớn hơn để giao cho con gái và không nên từ bỏ khoảng thời gian tuyệt vời này giữa hai mẹ con."

Một người mẹ khác lại nói: "Tôi thấy phiền lắm. Tôi nghĩ Shira đã đủ lớn để tự gội đầu, nhưng tôi sợ nếu để con bé tự gội, nó sẽ gội không sạch, hoặc là sẽ quên không bôi dầu xả, hoặc là quên không treo khăn lên." Khi đó, tôi trả lời như sau: "Chỉ có một cách duy nhất để biết rõ mọi việc. Nếu cô bé không làm đúng như chị yêu cầu thì sao? Bé sẽ được gì và mất gì? Nhưng bé sẽ biết rất rõ nếu bạn gội đầu cho bé trong tâm trạng khó chịu và bực bội. Như vậy sẽ không tốt cho cả hai mẹ con. Đã đến lúc chị nên lùi bước và cho bé cơ hội học hỏi bằng hành động."

Không đánh giá con thấp

Bạn không muốn con phải làm việc mà con không thể thành công và bạn cũng không muốn đánh giá thấp con. Trong lớp học của tôi, một người mẹ có vẻ nản lòng và bị lấn át đã kể câu chuyện dưới đây. Giọng nói của chị dịu dàng như thể chị đang tham dự một cuộc họp 12 bước kiểm tra tình trạng thể chất, tâm lý và tinh thần:

Tôi tên là Naomi. Tôi là một bà mẹ đơn thân. Tôi có hai đứa con trai sinh đôi, hiện chúng 9 tuổi. Tôi làm việc cả ngày. Tuần này, tôi thực sự cảm thấy tôi đã thua hai đứa nhỏ. Thứ Năm tuần trước, sau khi nấu bữa tối và giúp hai đứa nhỏ làm bài tập về nhà, tôi ngủ gật trên ghế. Lúc đó chưa đến 7 giờ 30 phút tối. Hai đứa nhỏ đắp chăn cho tôi, tắt đèn và chui lên giường đi ngủ. Sáng hôm sau, khi tôi tỉnh dậy, tôi vẫn nằm nguyên trên ghế, còn hai đứa nhỏ đã làm xong đồ ăn cho bữa trưa, món ăn nhanh và ăn mặc nghiêm chỉnh để đi học.

Tôi cũng hi vọng như thế đấy! Tôi không biện minh cho việc tất cả các em nhỏ 9 tuổi đều có thể tự đi ngủ mỗi tối, nhưng rõ ràng hai cậu bé này hoàn toàn có thể làm những việc như chuẩn bị bữa trưa - việc mà Naomi vốn vẫn tự làm cho các con.

Đôi khi cha mẹ rất ngạc nhiên trước khả năng con tự hoàn thành mọi việc. Đối với những người mà ông bà vẫn còn hưởng thọ, chỉ cần một cuộc điện thoại cũng đủ để kiểm tra thực hư. Hãy hỏi ông bà xem ông bà phải làm những gì khi mới lên 7 tuổi, 10 tuổi hoặc 12 tuổi. Khi tôi hỏi thế hệ những người lớn tuổi nhất trong gia đình về việc này - họ ở vào khoảng 75 đến hơn 90 tuổi - họ nói rằng khi mới học tiểu học, họ "lau sạch sàn nhà bằng cách đổ sáp ra nền và sau đó di giầy thật mạnh lên sàn," "lau chùi," "là ủi," "tắm, cho ăn và thay tã cho thằng nhóc Lenny," "giúp nấu thức ăn". Một vài ông cụ lớn tuổi còn nói rằng, họ vừa phải giúp bố làm việc, vừa phải đi học, chăm sóc các em và đi học đạo.

Giao quyền cho con bằng cách nâng cao tinh thần trách nhiệm

Song song với việc công nhận năng lực của con, bạn cũng cần phải trao cho con thêm quyền hạn khi con đảm nhận nhiều việc hơn. Nhà phân tích tâm lý Wilfred Bion định nghĩa tình trạng nô lệ tức là phải thực hiện bổn phận mà không có quyền hành. Khi bạn giao việc cho con, hãy cho phép con quyết định xem việc đó cần được hoàn thành như thế nào một cách hợp lý nhất. Đừng khăng khăng cho rằng con

phải làm y như cách bạn muốn, nếu không bạn sẽ gặp phải rủi ro là trở thành Pharaon - quyền lực là của ta. Các con đang học hỏi và bạn là một chuyên gia. Một điều quan trọng không kém nữa là, các con không phải là tiểu phiên bản của bạn. Các con sẽ phát triển phong cách riêng về trang phục, dọn phòng hoặc đun nấu thức ăn. Nếu bạn yêu cầu con phải làm y như bạn, bạn sẽ tước mất khả năng sáng tạo của con trong việc thực hiện nhiệm vụ và khiến con không muốn làm việc đó.

Khi Emma tự làm chiếc bánh sandwich đầu tiên, con bé tự hào đặt bánh vào khăn ăn và đặt lên bàn (không cần đĩa). Chiếc bánh này gồm có một miếng bánh mì lớn phủ các lớp bơ thực vật, bơ đậu phộng và mứt, hai lát dưa được xếp chéo nhau ở ngay giữa bánh và mỗi góc bánh đều có một lát khoai tây rán vàng. Ngay khi nhìn thấy chiếc bánh tôi đã nghi ngờ về những thứ còn thiếu sót - về mặt dinh dưỡng và thẩm mĩ – và định bụng sẽ tuôn ra một tràng câu hỏi xem liệu con bé có khiến phòng bếp bừa bộn lung tung hay không. Nhưng thay vào đó, tôi chỉ nói “Emma à, mẹ thấy con vừa tự làm món ăn cho bữa trưa nay rồi. Mẹ ngồi chung bàn ăn với con được không?”

Tạo động lực cho con

Trong triết lý Do Thái, có hai quan điểm cơ bản để tạo động lực cho trẻ thực hiện bổn phận. Thứ nhất là sự ủng hộ tích cực đem lại hiệu quả và thỏa thuận càng ngọt ngào, mức độ tuân thủ càng cao. Nhà tiên tri Maimonides, cũng là triết gia và nhà vật lý người Do Thái ở thế kỉ 20, tin rằng trẻ không được tạo động lực một cách tự nhiên để học Ngũ thư Kinh Thánh. Trong bộ luật nổi tiếng *Mishneh Torah* của mình, ông giải thích rằng phương pháp tốt nhất để trẻ có thói quen làm việc tốt là dùng phần thưởng làm *mồi nhử* từ khi con còn nhỏ. Để *nhử* trẻ nhỏ học Ngũ thư Kinh Thánh, chúng ta phải dùng “đậu phộng, quả vả và mật ong” để hấp dẫn chúng. Đối với trẻ ở tuổi thanh thiếu niên, ông khuyến khích nên dùng đến “đôi giầy bóng nhoáng và những chiếc áo sơ mi đẹp mắt”.

Ở giáo xứ nơi tôi sống, hoạt động này vẫn được giữ nguyên. Các sinh viên Do Thái giáo đứng đầu trong các buổi lễ vào sáng thứ Bảy dành cho trẻ nhỏ. Mỗi đứa trẻ xung phong trả lời câu hỏi trong khi thảo luận về Ngũ thư Kinh Thánh đều được thưởng một chiếc kẹo nho nhỏ. Nắm bắt được hiệu quả của truyền thống sáu trăm năm tuổi này, rất ít cha mẹ phàn nàn về việc trẻ được cho ăn kẹo vào buổi sáng hôm đó.

Sự ủng hộ tích cực khác với việc bày trò giải trí cho trẻ để trẻ nghe lời. Sự ủng hộ mà bạn cần đến không nhất thiết phải có vị ngọt, đắt đỏ hoặc tốn thời gian. Trẻ có thể được thưởng bằng đặc quyền hoặc niềm tự hào của cha mẹ, ví dụ như cơ hội được tự chọn thực đơn ba bữa tối dành cho cả nhà, hoặc được chọn nhà hàng nơi gia đình sẽ ăn tối vào tuần tới, hay được cho phép ngủ muộn để xem chương trình đặc biệt nào đó. Đối với trẻ mẫu giáo, vinh dự được có bản đồ các chòm sao cũng là tuyệt vời lắm rồi.

Quan điểm cơ bản thứ hai của Do Thái giáo là sự không nghe lời thường xuyên cần phải có kỉ luật mạnh. Người ta nói rằng, Rabbi Joshua đã nói với các học viên như sau: “Một đứa trẻ có thể được ví với một con bê - nếu bê không được dạy đi cày từ khi còn nhỏ, sau này nó sẽ rất khó biết cày; hoặc ví như cành cây non – nếu bạn không uốn từ khi cành còn nhiều nhựa, bạn sẽ khó có thể làm gì với cành cây này một khi nó đã cứng rồi.”

Vậy chúng ta phải dạy và uốn nắn trẻ thế nào đây? Chúng ta đã nghe rất nhiều câu tục ngữ, “Thương cho roi cho vọt, ghét cho ngọt cho bùi”: “Thiên Chúa khiển trách những kẻ mà Người yêu mến”, “Kẻ không dùng roi vọt là kẻ căm ghét con,” và “Trừng phạt con và nó sẽ cho ngươi yên lòng.” Nhưng Ngũ thư kinh Thánh cũng dạy chúng ta thi hành kỷ luật một cách khéo léo. Truyền thống Do Thái giáo cấm việc lăng mạ, đe dọa hoặc làm tổn hại đến thể chất của một đứa trẻ, và khuyên chúng ta nên noi theo tấm gương của Thiên Chúa - Người không bao giờ trừng phạt nếu không cảnh báo trước hoặc không nói với kẻ phạm tội về điều hắn phải chịu nếu tiếp tục cư xử không đúng mực. Trong Chương 8, tôi sẽ thảo luận sâu hơn về quan điểm của Do Thái đối với việc trừng phạt, và chia sẻ với bạn

các gợi ý trong Ngũ thư Kinh Thánh, giúp bạn kỷ luật con hiệu quả hơn.

Ở đầu chương này, tôi có nêu câu chuyện về Emma và trò hề “đánh răng” của con bé. Cuối cùng, để giải quyết vấn đề này, chúng ta không áp dụng phương pháp của Maimonides, một tấm bản đồ các chòm sao hay sự khích lệ nào đó. Thay vào đó, chúng tôi nhận thấy rằng để con bê nhỏ này biết cày, chúng tôi phải cứng rắn hơn.

Một buổi tối, chỉ đơn giản là tôi quá chán nản và nói: “Emma ạ, con phải làm một việc. Con có bổn phận phải đi ngủ sau khi đánh răng sạch sẽ. Con có thể tự đánh răng hoặc mẹ đánh giúp con. Trong nhà mình, ai ai cũng phải làm công việc của mình. Nếu con không sẵn sàng làm việc của con, con sẽ phải ra ngoài sân sau. Con có hiểu mẹ nói gì không? Mẹ muốn con hiểu rõ. Con nhắc lại cho mẹ nghe được không? Con muốn thế nào nào?”

Emma chớp mắt, mỉm cười và chạy ngay ra khỏi phòng. Tôi tìm thấy con bé, cầm tay nó và nói: “Emma à, vậy là con đã chọn rồi. Bây giờ con phải đi ra ngoài.”

Tôi bế bé và bình tĩnh bước xuống cầu thang. Emma có vẻ hiểu ra vấn đề và tò mò lắm. Chúng tôi sống tại miền nam California, và ở đây, những buổi tối tháng Mười trời phủ màu đen kịt, mặc dù không khí êm dịu. Emma không muốn phải ở ngoài sân một mình. Mẹ con tôi đi ra cửa sau. Trông con bé lo lắm. “Mẹ ơi,” con bé nói, như thể nó vừa mới nghĩ ra điều đó: “Mẹ con mình lên gác đi, con đi đánh răng ngay đây.”

“Con chắc chắn không?”

“Có ạ.”

Tôi đặt bé xuống và bé đi lên bậc thang trịnh trọng như một người lính. Con bé chải răng, trèo lên giường và ngủ. Buổi tối hôm sau con bé vẫn hợp tác rất tốt. Sang buổi tối thứ ba, bé lại bắt đầu nhảy nhót và chạy trốn. Tôi nhắc cho bé nhớ về sân sau. Con bé

biết tôi nói là sẽ làm. Con bé đi đánh răng. Vấn đề đánh răng của Emma không bao giờ khiến tôi phải đau đầu nữa.

Không thúc giục, bắt đầu nghe lời

Là cha mẹ, mục tiêu của chúng ta là dạy trẻ thực hiện bổn phận mà không cần cha mẹ phải nhắc nhở mọi lúc mọi nơi. Cuối cùng, chúng ta không chỉ muốn con làm việc vặt của mình khi bị thúc giục, mà còn phải tình nguyện giúp đỡ mọi người. Chúng ta muốn con hỏi: "Con giúp được gì cho mẹ ạ?" thay vì hỏi: "Con phải làm á?" Để khuyến khích trẻ có thái độ này, bạn phải coi việc vặt là một phần quen thuộc và đáng trân trọng trong cuộc sống thường nhật.

Khi hướng dẫn trẻ làm những việc vặt mà bạn muốn trẻ thực hiện, hãy tỏ ra thân thiện, thản nhiên, hồ hởi và cụ thể. Bạn có thể tránh hiện tượng con hiểu lầm, bằng cách yêu cầu con nhắc lại điều bạn vừa nói với con. "Đến giờ chuẩn bị bữa tối rồi," bạn nói như vậy. "Mẹ cần Caroline bày bàn ăn. Derek à, con gọt cà rốt và thái cần tây nhé. Mẹ sẽ thái hành và tỏi. Adam ơi, con đổ nước vào bình và cho đá vào đó ngay khi con làm xong bài tập, nhưng không được muộn hơn 6 giờ 15 đâu nhé. Các con hiểu chưa? Có ai hỏi gì không nào?"

Rất có thể cách giao việc này sẽ vấp phải sự im lặng hồi lâu, hoặc sự phản kháng không thể tránh: "Không công bằng mẹ ơi!" Khi các con không nói gì, có thể bạn sẽ nói tiếp: "Nào, bây giờ các con phải đảm bảo với mẹ là các con biết mình sẽ phải làm gì. Nói cho mẹ nghe các con đã nghe mẹ nói những gì nào. Caroline à, con nói trước đi." Phản ứng trước lời phàn nàn rằng mẹ không công bằng, bạn có thể phân tích ngay lí do bạn phân việc như vậy. Nếu bạn cho rằng các phần việc được giao như vậy là công bằng, hãy điềm tĩnh nói: "Mẹ thấy các con cho rằng cách phân việc của mẹ không công bằng." Hoặc đối với trẻ nhỏ hơn: "Mẹ nghe thấy con nói rằng con nghĩ như vậy là không công bằng." Sau đó, hãy giải thích rõ rằng dù công bằng hay không, đây vẫn là nhiệm vụ của các con.

Nếu bạn nói với hai hoặc hơn hai con, bạn nên nói: "Mẹ cho các con lựa chọn. Các con lập kế hoạch luân phiên làm việc nhà, và mẹ

sẽ giúp các con tổ chức nếu cần thiết. Nếu các con không muốn luân phiên làm việc, vậy thì mẹ con mình sẽ cùng ngồi thảo luận về cách thức giao việc công bằng nhất vào buổi họp gia đình tối thứ Bảy này. Nhưng tối nay, các con cần phải làm xong mấy việc kia và mẹ sẽ không nói thêm về vấn đề này nữa. Các con hiểu chưa? Nếu còn kêu ca thêm về vấn đề này, các con sẽ phải đón nhận hậu quả không hay đâu." (Tham khảo Chương 8 để xem các gợi ý về hậu quả).

Bạn không phải nói như thế này mỗi tối đâu! Nói với các con rằng bạn sẽ chỉ nói như vậy một lần mà thôi. Liên tục nhắc nhở, thúc giục hoặc thét mắng chỉ dẫn đến số 0 – số 0 về khả năng tự chịu trách nhiệm của con. Hãy coi con là thành viên của một đội lính, một đàn lừa hoang, một ổ mèo con ngái ngủ. Hãy vận dụng mọi hình ảnh cần thiết để bạn gỡ bỏ khía cạnh riêng tư của tình huống này. Có việc cần làm. Việc đó phải được hoàn thành. Bạn giao việc, các con thực hiện. Bạn không làm mọi thứ để rồi giận sôi người lên. Thiên Chúa muốn chúng ta dạy các con làm những việc này thật mau lẹ và hiệu quả. Các con không cần phải yêu thích mấy việc đó, và bạn cũng không có trách nhiệm giải thích dài dòng để con hiểu lợi ích tối thượng khi giúp đỡ việc nhà.

Khi công việc được thực hiện xong, hãy công nhận việc tốt của con, nhưng không nên tỏ thái độ phấn khích. Nếu bạn khen ngợi con quá mức, có lẽ con mong đợi bạn sẽ tán dương như vậy mỗi khi làm xong một việc. Chỉ cần khen con ngoan. Nói cảm ơn. Tán dương nỗ lực: "Cám ơn các con. Con và Natalie đều biết suy nghĩ thấu đáo. Mẹ thấy các con rất vất vả dọn sạch phòng trước khi mẹ bạn ấy đến đón. Phòng sạch lắm."

Kế hoạch hành động để giao việc vặt

Giao việc và đảm bảo con nghe lời là một trong những công việc mệt mỏi nhất của bạn đấy. Chỉ riêng tính chất liên tục của việc này thôi cũng đủ làm suy yếu những ông bố bà mẹ cao thượng nhất. Chị Marguerite là minh chứng sống về sự mệt mỏi mà một đứa trẻ gây ra cho người mẹ có thiện ý. "Sara, con gái 6 tuổi của tôi, hiếm khi

nào nhớ gấp gọn chăn màn," Marguerite nói như vậy trong khóa học của tôi.

Khi tôi hỏi con bé tại sao không làm, con bé luôn nghĩ ra một cái cớ: "Tay con đau lắm," "Nặng lắm, con không tự làm được," hoặc đơn giản là "Con quên". Con bé muốn tôi làm giúp mọi việc mà con bé có thể tự làm một mình hết sức dễ dàng, ví dụ như cất đồ chơi hoặc rót một ly sữa. Nếu tôi sai con bé đổ rác, nó sẽ nói nó sợ không dám ra ngoài một mình - con bé sẽ đổ rác nếu có tôi đi cùng. Đến mức ấy, tôi thấy mình tự làm còn hơn.

Quả là một cuộc chiến ý chí khi bạn muốn một đứa trẻ hay cãi lại chấp nhận trách nhiệm. Phần khó nhất chính là phần khởi đầu, khi lần đầu tiên trẻ được làm quen với thói quen mới và cha mẹ có quyết tâm mới. Để sự chuyển biến này dễ dàng hơn, dưới đây là kế hoạch hành động để giao việc vặt và giúp con tuân thủ. Margurite và Sara sẽ là người hướng dẫn cho chúng ta.

Hãy coi con là một thành viên của gia đình lớn hơn

Để khách quan lựa chọn việc vặt, hãy bắt đầu bằng cách nghĩ đến các công việc mà trẻ muốn làm nếu trẻ là thành viên trong gia đình có 6 người con - trong gia đình lớn này, nếu mọi người không góp sức, hoạt động sẽ bị ngừng trệ. Marguerite nhận thấy rằng nếu Sara vứt giầy, vớ và đồ chơi trong một ngôi nhà rộng hơn, cô bé sẽ không thể tìm thấy đồ. Chị cũng nhận thấy rằng Sara phải giúp bày biện dọn bàn ăn và thậm chí giúp cha mẹ chăm sóc các em.

Lập danh sách "Những niềm mơ ước"

Viết các việc mà trẻ có thể làm. Hãy cố gắng tạo sự tương xứng giữa công việc và sở thích, tính tình và mức độ trưởng thành của trẻ. Marguerite nghĩ ra một danh sách dài các công việc không thú vị nhưng cần thiết mà Sara đủ lớn để làm, bao gồm treo ba lô và áo

khoác, tháo hộp đồ ăn trưa khi đi học về nhà, bày biện và dọn bàn ăn sau bữa tối.

Nhưng Sara cũng có một vài việc đặc biệt phải thực hiện, những việc này phát sinh từ cuộc thảo luận giữa cha mẹ về tính cách của cô bé. Từ khi sinh ra Sara đã được cha mẹ định hình tính cách. Cô bé ưa màu sáng, thích ngửi mùi nấu nướng và nghe nhạc. Cô bé cũng rất thích ăn. Marguerite đề nghị Sara mang đài vào bếp để cả gia đình cùng nghe nhạc trong khi nấu bữa tối. Sara có trách nhiệm chọn đĩa và điều chỉnh âm lượng.

Từ từ cho con làm quen với việc nhà

Những lời tuyên bố vĩ đại như - "Phải có sự thay đổi ngay thôi!" - sẽ không đem lại hiệu quả. Do Thái giáo dạy chúng ta không nên cùng lúc lao đầu vào một việc, mà nên cho con làm quen từng *mitzvot* (nghĩa vụ đạo đức hoặc trình tự). Marguerite chọn cho Sara công việc đầu tiên là "treo ba lô và áo khoác ngay khi bước vào nhà" vì mỗi ngày nhìn thấy các vật dụng này trên sàn khiến Marguerite giận lắm. Khi Sara quên ngày đầu tiên, Marguerite cảnh báo rằng thời gian con được sử dụng máy tính phụ thuộc vào việc con nhớ treo đồ dùng lên mà không cần nhắc nhở.

"Sara à, con nghĩ làm thế nào để con nhớ tốt hơn?" Marguerite hỏi.

"Nếu mẹ nhắc con," chính là gợi ý đầu tiên của Sara. Marguerite từ chối ý kiến đó. Sara nghĩ ra giải pháp mới.

"Mẹ con mình buộc một dải ruy băng đỏ ngoài nắm đấm cửa nhé."

"Ừm, cũng được. Mẹ sẽ thử xem sao." Giải pháp này tỏ ra hiệu quả.

Cách vài tuần Marguerite mới giao thêm việc cho con. Việc khó nhất là lau dọn bàn. Sara không ngại bày bàn ăn, vì như thế nghĩa là sắp được ăn tối, nhưng cô bé không thích phải lau dọn. Tấm bản đồ

chòm sao không hiệu quả. Sau vài tuần không có sao, không được xem *Reader Rabbit*[(5)], và vẫn không có tiến triển, tôi đề nghị Marguerite đổi chiến lược. Chị đề nghị Sara chỉ cần dọn vật dụng bằng bạc, xả nước và cho vào máy rửa bát. Việc này hấp dẫn Sara nhờ đặc điểm bắt-đầu-để-kết-thúc, và cô bé làm việc này mà không cần phải nhắc nhở.

Không bảo con phải thực hiện công việc thế nào, trừ khi con không biết

Trao quyền hạn với trách nhiệm. Quyền hạn bao gồm cơ hội được thực hiện công việc kém cỏi trong một vài lần đầu. Hãy cho con cơ hội làm đổ và lau sạch; cho con cơ hội mắc lỗi và rút ra bài học kinh nghiệm. Thông qua những lần thử và lỗi sai, Sara học được rằng cô bé là người phải đứng lên giữa bữa ăn và lấy thêm đồ ăn. (Nếu con không biết phải làm gì, có lẽ bạn chưa chọn đúng việc cho con!)

Cho con thứ con cần để thành công

Cha mẹ cần đảm bảo rằng trẻ được trao cho những thứ cần thiết để thực hiện nhiệm vụ, ví dụ như một chiếc khay nhẹ để bê bát đĩa khỏi bàn ăn, một cái chổi quét thảm dành cho trẻ vẫn chưa thể sử dụng máy hút bụi, sào phơi quần áo và tủ đựng đồ phải được đặt ở độ cao phù hợp với trẻ. Và hãy đặt sự kì vọng phù hợp với từng thời điểm. Hầu hết các trẻ đều có thể trở thành người hữu ích và bạn sẽ thấy con biết giúp đỡ, có trách nhiệm trong một ngày hoặc một tuần, và sau đó sẽ lại trở thành kẻ lười nhác. Hãy hướng tới mô hình rộng lớn của sự có ích, thay vì lần nào cũng phải tuân thủ tỉ mỉ.

Xây dựng hệ thống phần thưởng, đặc ân và hậu quả

Hãy đưa ra hình phạt và đặc ân phù hợp với tội lỗi hoặc thắng lợi của con. Đương nhiên là bạn sẽ không đưa con đến tận Disneyland vì con nhớ thay cuộn giấy vệ sinh, nhưng bạn hãy nhớ rằng quá nhiều phần thưởng bên ngoài có thể làm giảm động lực bên trong. Đôi khi, một cái vỗ vai con thật nhẹ và một nụ cười cũng đủ tạo nên phần thưởng xứng đáng và tôi thấy các giáo viên tài ba biết rằng

một cái liếc mắt nghiêm nghị cũng đủ trở thành một hình phạt nghiêm khắc.

Mỗi tuần, khi Sara hoàn thành công việc được giao, cha mẹ cô bé chọn phương án sẽ thưởng cho con một giờ đi ngủ muộn hơn bình thường và được xem chương trình truyền hình yêu thích. Cô bé cũng có thêm quyền nữa. Marguerite chia đôi tủ quần áo và ngăn kéo của Sara - trang phục mặc đi học và đi dự tiệc - và cho phép Sara được tự chọn trang phục mỗi ngày. Thêm vào đó, mỗi tuần Sara được quyền quyết định thực đơn một vài bữa tối của gia đình và cô bé được phép giúp cha mẹ nấu nướng. Khi mức độ thực hiện trách nhiệm của Sara tăng lên một chút, Marguerie cho phép con tự đạp xe đến nhà bạn thân ở cuối phố.

Nói và giữ lời!

Nhà sư phạm Barbara Colorosa nói rằng, không phải sự khốc liệt của hậu quả, mà chính sự chắc chắn của hậu quả mới gây tác động đối với trẻ nhỏ. Phần thưởng cũng như vậy. Nếu bạn nói rằng bạn sẽ đưa con đi xem phim *Chiến tranh giữa các vì sao* để thưởng cho con vì đã thực hiện trọn vẹn trách nhiệm và công việc được giao trong một tuần, vậy bạn hãy giữ lời hứa. Cha mẹ Sara học được rằng sự nhất quán chính là bí quyết dẫn đến thành công của thái độ biết nghe lời. Họ rất ngạc nhiên khi thấy rằng khi họ thôi không dụ dỗ con và bắt đầu kiểm tra việc hoàn thành nghĩa vụ của Sara trên biểu đồ, cô bé nhanh chóng có những cải thiện tốt. Sara biết rằng nếu cô bé không làm việc được giao, khoảng thời gian quý báu mà cô bé được chơi máy tính sẽ bị khước từ.

Gợi ý khi con muốn có vật nuôi

Một số công việc nhà như chăm sóc vật nuôi chính là những bài học đời sống rất hay. Tôi học được điều này khi chúng tôi thất bại thảm hại với chú cún đầu tiên. Khi các con tôi lần lượt lên 4 tuổi và 8 tuổi, chúng đòi nuôi một chú chó con và cuối cùng, chúng tôi mua loại chó săn Vizsla của Hungari, chú chó này có bộ lông màu nâu đỏ nhạt rất hợp với tường phòng khách. Chúng tôi bào chữa cho việc

nuôi chó rằng, việc chăm sóc chó sẽ giúp các con có cơ hội học hỏi về bổn phận. Chúng tôi đặt tên cho chú cún là Bo - trong tiếng Hebrew nghĩa là “đến”.

Lúc đó chúng tôi không hề biết rằng việc nuôi Bo vi phạm lệnh cấm trong Chương XIX quyển Lê-vi: “Ngươi không được đặt chướng ngại vật cho người mù vấp chân.” Mọi thứ đều đi chệch hướng. Chó săn Vizsla thân thiện, và rất mắn đẻ. Loại chó này cũng to lớn, cứng đầu và khó huấn luyện. Bo khiến bé Emma 4 tuổi ngã lăn ra mỗi lần nó chạy ra mừng bé. Phải một thời gian sau cô bé mới quen. Còn tôi phải mất rất nhiều thời giờ dỗ dành các con sau khi chú chó này gặm giày, tranh vẽ hoặc thú nhồi bông của chúng. Tôi cũng phải gọi rất nhiều cuộc điện thoại, để sắp lịch cho chú chó này (quả là vậy đấy!) đi dạo với những chú chó to lớn khác của hàng xóm, với hi vọng đưa Bo ra khỏi nhà để gia đình tôi có đôi chút giây phút bình yên.

Vậy hai đứa trẻ có học được điều gì về trách nhiệm không? Không hề. Nhưng cha mẹ hai đứa học được nhiều điều hữu ích. Trước nhất, mong muốn của chúng tôi là khiến các con vui vẻ đã bị lạc hướng. Dù các con tha thiết xin nuôi chó, nhưng chúng không phải là các chuyên gia đối với những thứ chúng cần. Chúng tôi cũng chọn sai thời điểm, bởi vì hai đứa trẻ chưa đủ lớn để chăm sóc một con chó luôn luôn sôi nổi. Và chúng tôi cũng quên không cân nhắc đến tâm trạng và bản chất của loài chó này: giống chó Vizsla không phù hợp với gia đình, bởi vì chúng tôi không phải là người dân miền thôn quê dân dã có thể huấn luyện và chơi đùa với một con chó săn to lớn. Cuối cùng, chúng tôi phải cho gia đình khác con chó này - và tôi phải rất khó khăn mới tin rằng gia đình đó yêu giống chó Vizsla.

Khi các con lên 8 tuổi và 12 tuổi, chúng tôi thử lại một lần nữa. Lần này, chúng tôi mua Mila - loại chó sục cứng cáp, điềm tĩnh, nặng khoảng 6 kg, 1 tuổi rưỡi. 12 tuổi, Susanna đủ lớn để đảm nhận toàn bộ trách nhiệm trông nom chú chó nhỏ dễ thương này. Sáng nào con bé cũng cho chó ăn và thành thạo tắm cho chó vào mỗi cuối tuần. Emma đưa Mila đi dạo quanh khu nhà, đeo tạp dề, đội mũ và dạy Mila nhảy nhót.

Ngày nào hai đứa trẻ cũng chăm sóc để yêu thương và nuôi dưỡng thành viên mới này của gia đình. Mila và hai đứa nhỏ là bộ ba hoàn hảo, bởi vì mối quan hệ này hội tụ tất cả các yếu tố cần thiết để giúp hai đứa trẻ thực hiện việc nhà: hai đứa trẻ hoàn toàn có khả năng hoàn thành nhiệm vụ, chúng đủ trưởng thành và có khả năng đánh giá cần thiết để thực hiện nhiệm vụ chăm sóc cún cưng hàng ngày mà không cần người lớn giám sát chỉ bảo, và nhiệm vụ này cũng là phần thưởng dành cho chúng - chú cún chính là ma-nơ-canh của thợ may Emma và nó chạy theo Susanna - huấn luyện viên của nó - đi khắp nơi. Một hôm, Emma tận dụng khả năng chăm sóc chó thành thạo để thử tài kinh doanh. Emma cùng với Rose, một cô bạn hàng xóm, vui vẻ dắt theo một *chú cún ngốc* và mấy chiếc túi nhựa, đề nghị được dọn sạch sân sau của hàng xóm với giá 15 xu một lần.

Bất chấp tất cả những khó chịu và thất bại, việc vặt tạo cho chúng ta cơ hội độc nhất vô nhị để dạy con về trách nhiệm và nghĩa vụ của mỗi người, sự tự lực, bổn phận và ý thức về tiềm năng của sự linh thiêng trong mọi hoạt động. Các bậc hiền nhân dạy chúng ta nên đảo ngược một số thứ tự ưu tiên. Biết đâu bài học đi theo con suốt cuộc đời chính là những bài học mà chúng ta giúp con thấm nhuần dần dần bằng cách kiên quyết yêu cầu con thực hiện việc nhà, giúp con trở thành người lớn tự lực, là các thành viên có trách nhiệm trong cộng đồng và là những ông bố/bà mẹ tương lai luôn yêu thương con cái.

Sự điều độ, tán dương và sự thánh hóa vào bàn ăn

Ban đầu, Thiên Chúa rất mến khách và hào phóng với Adam và Eve. Người nói: “Chào mừng các ngươi đến với Vườn Địa đàng. Vì ta tạo ra các ngươi với thái độ ăn uống ngon lành, nên ta biết các ngươi sẽ sớm đói bụng. Đừng do dự, các ngươi hãy ăn thứ các ngươi muốn. Duy chỉ có một thứ ta không muốn các ngươi ăn. Các ngươi có nhìn thấy quả táo trên cây ở giữa vườn kia không? Hãy tránh xa nó.” Sau đó, Thiên Chúa nói rất rõ về hậu quả mà Adam và Eve sẽ phải hứng chịu, nếu như không nghe lời Người. “Các ngươi không được ăn, không được đụng tới, kẻo sẽ chết.” Nhưng lời cảnh báo đó có ngăn Adam và Eve không ăn táo không? Đương nhiên là không. Trái táo cấm chính là thứ đầu tiên mà trẻ phải có được.

Trong số rất nhiều gia đình mà tôi biết, tình yêu thương, sức mạnh và thực phẩm được gắn kết với nhau từ rất lâu rồi. Chắc chắn tại Mỹ, hình ảnh khuôn mẫu về một người mẹ Do Thái nhiệt tâm quá mức hối thúc đứa con đã no nê ăn thêm một miếng thịt ức là có thật. Một bài báo đăng năm 1923 trên tờ *Froyen Zhurnal,* cuốn tạp chí viết bằng cổ ngữ của người Do Thái dành cho những người mới nhập cư, nhấn mạnh “người mẹ Do Thái kia thể hiện mức độ lo lắng bất thường đối với việc cho con ăn. Nhìn chung, người mẹ này nên ngừng lo lắng về việc con ăn bao nhiêu và con mặc thế nào.”

Có lẽ cha mẹ theo đạo Do Thái quá quan tâm đến thực phẩm, bởi vì vấn đề cốt lõi của Do Thái giáo chính là truyền thống hướng-vào-bàn-ăn. Sau khi Thánh Địa bị phá hủy, bàn ăn của mỗi gia đình đều được coi là bàn thờ linh thiêng nguyên bản: bàn ăn thuộc về chúng ta và Thiên Chúa. Các nhà nhân khẩu học báo cáo rằng, ngày nay, chưa tới 50% người Do Thái ở Mỹ thuộc về giáo xứ nào đó, nhưng có hơn 90% tham dự bữa ăn theo nghi lễ hàng năm - bữa

tiệc trong hai đêm đầu của Lễ Quá hải. Đối với nhiều người Do Thái, "bếp ăn Do Thái" chính là sự gắn kết đầu tiên với niềm tin của họ. Do Thái giáo nhận thấy rằng, thực phẩm có thể được sử dụng như một phương tiện hiệu nghiệm để đưa con người đến với sự linh thiêng và thống nhất gia đình. Thông qua thái độ thích hợp đối với thực phẩm và môi trường ăn uống phù hợp, các quan niệm tinh thần có thể được truyền tải vào cuộc sống thường nhật.

Từ bàn ăn của gia đình đến bàn ăn của riêng bạn

Khi các bậc phụ huynh đến gặp tôi để tháo gỡ vướng mắc liên quan đến chuyện ăn uống của con cái - hay vẫn còn được gọi là rối loạn dinh dưỡng - tôi có được hình dung vô cùng thú vị về gia đình và một hoặc hai thế hệ trước đó của họ. Tôi vẫn thường thấy những cái bóng của thời kỳ suy thoái toàn cầu từ năm 1929 đến năm 1939, và kỉ nguyên của thời hậu Thế chiến II trong những cuộc chiến liên quan đến thực phẩm giữa cha mẹ thời hiện đại với con cái.

Một ví dụ điển hình, Marny đến gặp tôi vì cậu con trai 5 tuổi Asher rất kén ăn. Cậu bé chỉ ăn thực phẩm màu trắng. Trước khi đưa ra lời khuyên, tôi có hỏi Marny về các bữa ăn trong gia đình. Cha mẹ Marny nghiêm khắc hơn hầu hết những ông bố bà mẹ khác, nhưng rất nhiều trong số các khách hàng mà tôi đã tư vấn đều được nuôi dưỡng như vậy. "Cha mẹ tôi có kỷ luật rất chặt chẽ về thực phẩm," Marny kể tôi nghe.

> *Thực lòng mà nói, họ đáng sợ lắm. Đó là điều tồi tệ nhất trong thời thơ ấu của tôi. Mẹ bắt chúng tôi phải ăn hết sạch sẽ và ăn các món theo trình tự nhất định, trước hết phải là ăn rau. Mẹ tôi thừa khôn ngoan, tài giỏi để làm kinh doanh, làm luật sư hoặc làm bất cứ nghề gì khác. Nhưng đó là những năm 50 nên mẹ tôi ở nhà chăm nom chúng tôi. Tôi nghĩ, mẹ rót mơ ước của riêng mình vào việc quản lý, kiểm soát chúng tôi. Mẹ dò xét từng mẩu thức ăn mà chúng tôi ăn hoặc không ăn.*
>
> *Cha tôi còn kinh khủng hơn thế. Nếu chúng tôi ăn không hết, ông bắt mẹ cất vào tủ lạnh. Mẹ sẽ mang chỗ thức ăn đó ra vào*

những bữa sau, cho đến khi nào chúng tôi ăn hết thì thôi. Cha tôi mắc bệnh hậu-khủng-hoảng - rằng không được lãng phí bất cứ thứ gì. Tôi căm ghét điều đó lắm.

Với tiểu sử gia đình thế này, thật không có gì ngạc nhiên khi biết rằng Marny phát hoảng với cuộc chiến với thức ăn dành cho Asher. Với mong muốn tôn trọng quyền của con cái, một số cha mẹ rất nhạy cảm với việc tán dương quyền được từ chối thức ăn của con. Đồng thời, các bậc cha mẹ này luôn có ý thức về thực phẩm lành mạnh và luôn lo lắng (và đôi khi còn ganh đua với các phụ huynh khác) về cân nặng, chiều cao và sức khỏe của con. Họ muốn con trai, con gái mình thật giỏi giang và thật khỏe mạnh, nhưng sự việc phức tạp hơn thế nhiều: họ muốn các con thích ăn thực phẩm có lợi cho sức khỏe, để cha mẹ không trở thành người lớn xấu tính. Hiển nhiên là hiếm khi trẻ chiều theo những mong muốn phức tạp này của cha mẹ.

Sự việc này trở nên rối rắm hơn nữa khi định nghĩa về "thể trạng khỏe mạnh" liên tục thay đổi. Mới hôm trước, người ta nói rằng 2% sữa là đủ; nhưng hôm sau người ta lại nói rằng chừng đó sữa chứa quá nhiều chất béo; rồi hôm sau nữa trẻ phải uống cả hộp sữa vì trẻ cần chất béo để tăng trưởng và hàm lượng chất béo giúp trẻ hấp thu can-xi tốt hơn. Nếu so sánh với bảng dinh dưỡng phức tạp mà chúng ta phải ghi nhớ ngày nay, bốn nhóm thực phẩm có lợi cho sức khỏe trông giống hệt một bức bích họa trên hang động của thời đồ đá. Trong khi đó, mẹ và bà khiến mọi việc đơn giản hơn nhiều.

Sức mạnh của thực phẩm

Trong thời đại ngày nay, dạy trẻ ăn lành mạnh, thể hiện sự tự chủ và sự đánh giá đúng đắn về thực phẩm không khác gì tổ chức một cuộc họp của hội cai rượu trong quán bar. Không đâu, sự việc tồi tệ hơn thế nhiều. Chúng ta không thể nhịn ăn như kiêng rượu hoặc ma túy. Bởi vì thực phẩm đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với sự sinh tồn, nên nó giống như một lực truyền động trong cuộc sống. Trong nền văn hóa tiêu dùng ngày nay, thực phẩm là món hàng vô

cùng hấp dẫn. Các nhà sản xuất thực phẩm, vốn quan tâm đến lợi nhuận hơn sức khỏe người tiêu dùng, nhắm tới nhóm người tiêu dùng dễ bị ảnh hưởng nhất, chính là các con của chúng ta. Các nhà quảng cáo không ngừng bám riết lấy đám trẻ, họ sử dụng hương vị, màu sắc và khẩu hiệu mà họ biết sẽ cám dỗ trẻ. Còn đám trẻ, trong cuộc tìm kiếm niềm vui và sự thỏa ước, cực kỳ dễ dàng xao lòng trước cám dỗ của các chương trình quảng cáo và nài xin cha mẹ mua cho chúng những thứ chúng nhìn thấy trên truyền hình. Uống quá nhiều Coco Puffs, bánh Lunchable, mì ống sốt pho mát, vậy là trẻ ăn nhiều calo, đường và chất béo hơn so với mức cơ thể cần.

Sức khỏe tốt, ấy là chưa nói đến trào lưu xã hội thời nay vốn ưa thích những thân hình mảnh mai, nên cha mẹ nào cũng cuống cuồng lo lắng. Trẻ không ngớt nài nỉ cha mẹ mua cho mình các món ăn không có lợi cho sức khỏe. Chúng cũng không chịu tập thể dục đầy đủ. Một số trẻ bị béo phì. Vậy là cha mẹ phải can thiệp vào tất cả những thứ mà trẻ ăn và không ăn. Theo trực giác, trẻ nhận thấy đây chính là cơ hội hoàn hảo để chúng giành lấy quyền lực. Khi nói đến thực phẩm, một vài cha mẹ thời hiện đại rất rõ ràng, bình tĩnh và quyết đoán. Tất cả những điều này cộng với thực phẩm đã tạo nên một trận chiến nảy lửa.

Trong khi một số phụ huynh bận rộn tranh luận với con cái tại bàn ăn tối, các cha mẹ khác lại vấp phải mâu thuẫn khác: bản thân thực phẩm bị coi là kẻ thù. Trong những gia đình này, mối lo lắng thái quá về sức khỏe và cân nặng tạo tinh thần cảnh giác chung đối với mọi mẩu thức ăn được đưa vào miệng cha mẹ hoặc các con.

Rối loạn dinh dưỡng là một phần của bệnh rối loạn tinh thần, bởi vì người mắc chứng này phải chiến đấu với nguồn cung cấp của sự sống. Đặc biệt là phụ nữ, họ thường che giấu mối quan hệ yêu-ghét riêng tư rất sâu sắc với thực phẩm. Rất nhiều chị em hoài nghi món ăn mà họ phải dùng đến để có thể sống sót, nhưng họ lại sợ ăn món đó sẽ khiến họ mất kiểm soát, ăn quá nhiều và tăng cân. Cũng rất nhiều người trong số chúng ta ngày nào cũng có thói quen đứng lên cân trong phòng tắm, đều đặn hơn cả thói quen đọc kinh. Sự mâu thuẫn trong tư tưởng này đối với thực phẩm và chế độ ăn uống,

cũng như sự căng thẳng đối với khả năng tự chủ, cảm giác có lỗi đều được chuyển sang cho con cái chúng ta, mặc dù chúng ta không hề phải lớn tiếng nói về những mối lo đó.

Cũng không có gì lạ thường khi các bậc cha mẹ cực kỳ lo lắng về thực phẩm đến mức họ bắt các con phải ăn theo chế độ ăn kiêng của người lớn. Nhà xã hội học Sheila Kitzinger viết rất hài hước về chế độ ăn "chỉ một món điểm tâm" - khi trẻ chỉ được cho ăn thực phẩm ít chất béo, nhiều chất xơ mà cha mẹ trẻ cần để duy trì cơ thể mảnh dẻ và lành mạnh. Chế độ ăn này khiến trẻ thiếu dinh dưỡng, bởi vì trẻ no bụng trước khi kịp ăn chất đạm cần thiết. Nếu thực phẩm là kẻ thù nguy hiểm của bạn, rất có thể nó cũng sẽ là kẻ thù nguy hiểm của các con. Tốt hơn hết là bạn hãy đấu tranh với chứng háu ăn và các khía cạnh tiêu cực trong *yetzer hara* của chính bạn, để chế ngự nó thông qua các con.

Coi thực phẩm là một trận chiến hoặc kẻ thù không phải là tình thế nan giải mới mẻ, nhưng các bậc cha mẹ ngày nay nâng cuộc chiến này lên mức độ "thần học thực phẩm". Trong một xã hội vốn thiếu đi những điểm tựa tin cậy đạo đức, rất nhiều gia đình biến niềm tin về những thứ tạo nên chế độ dinh dưỡng lành mạnh thành một sự thay thế cho tín ngưỡng. Bằng cách trao đổi lựa chọn giữa cân nặng và thực phẩm (thực phẩm có hàm lượng chất béo thấp và cơ thể mảnh mai nghĩa là người đó có phẩm hạnh, còn đồ ăn vặt và thừa cân bị coi là tội lỗi) họ khiến thuyết thần học thực phẩm có giá trị tinh thần sâu sắc hơn. Phương pháp này có thể khiến quyền lực bị ảnh hưởng bởi cảm xúc nhiều hơn.

Tại sao cha mẹ lại biến thực phẩm thành cuộc chiến đạo đức gắt gao đến vậy? Vào đầu thế kỉ 21, chúng ta nhận thấy rất ít khía cạnh cuộc sống nằm trong tầm kiểm soát của mình. Điều duy nhất chúng ta biết chắc chắn - nếu chúng ta thận trọng - là thực phẩm được đưa vào miệng chúng ta và miệng các con. Nếu chúng ta cho các con ăn chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cảm thấy mình đúng là người cha người mẹ tốt. Nếu các con biết kiềm chế mong muốn ăn đồ ăn vặt và thích ăn cà rốt, như thế các con mới là trẻ ngoan. Tôi đã được nghe các câu chuyện thể hiện rõ minh chứng

cho học thuyết của tôi: trong chuyến đi cắm trại với các bạn, cô bé Emily 8 tuổi không chịu uống bất cứ thứ gì sau khi được cho uống ly sữa chứa 2% chất béo. Cô bé giải thích với giáo viên bằng thái độ rất ngay thẳng: "Ở nhà con, mọi người chỉ uống sữa chứa 1% chất béo thôi ạ." Emily cố gắng tỏ ra cô bé là con ngoan.

Do Thái giáo có thể giúp chúng ta hình thành thái độ hợp lý hơn và có giá trị hơn đối với thực phẩm. Bằng cách áp dụng các nguyên lý Do Thái khi bụng đói, chúng ta có thể học cách coi thực phẩm và chế độ ăn uống là con đường dẫn đến sự cân bằng dinh dưỡng, sự linh thiêng và sự hài hòa trong gia đình.

Chúng ta không phải các thiên thần: Tại sao Thiên Chúa muốn chúng ta yêu mến thực phẩm?

Một cách có chủ đích, Thiên Chúa tạo ra chúng ta khác với các thiên thần. Là những thực thể không có thực, các thiên thần không có nhu cầu thể xác và cũng không có sự tự nguyện. Họ không bao giờ phải đọc thực đơn để rồi đưa ra lựa chọn. Khác với con người, các thiên thần không có khả năng biến bản năng thành hành vi thần thánh, bởi vì chính họ đang ở chốn thần thánh rồi. Mọi hành động của họ đều mang tính thần thánh, vậy nên việc này không phải là vấn đề cần bàn đến.

Nếu con người thử tranh đua với các thiên thần thông qua sự tu khổ hạnh và giữ giới nghiêm ngặt, vậy là chúng ta đang lừa dối chính mình. Thiên Chúa muốn chúng ta rơi vào những cuộc xung đột, đấu tranh giữa mong muốn và khả năng tự kiềm chế, và Yitzhak Buxbaum, tác giả cuốn *Jewish Spiritual Practices* gọi đây là "cơn thèm thức ăn". Do Thái giáo dạy chúng ta rằng, để là chính mình trọn vẹn, chúng ta cần phải nhấn mạnh vào phần con người của mình, thay vì phủ nhận nó. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta chiều theo lối tôn thờ ngoại đạo đối với thực phẩm. Nếu đi quá xa khỏi hướng đi của thú nhục dục thuần khiết, chúng ta sẽ bước vào lãnh địa của chủ nghĩa khoái lạc. Chúng ta được lệnh phải tôn thờ Thiên Chúa, thay vì tôn thờ nấm mồng gà hoặc một chiếc bánh tạc kiểu Pháp.

Chúng ta không phủ nhận niềm vui thú khi ăn hoặc biến thực phẩm thành thần tượng. Chúng ta phải tránh một khả năng thứ ba: tiêu thụ thực phẩm mà không phải suy nghĩ gì, ví dụ như loài quái vật. Động vật ăn mồi một mình và vừa đi vừa ăn; chúng ăn để tồn tại, thay vì ăn để thưởng thức. Chúng không nấu nướng, cũng không bày biện món ăn lên đĩa hay bày bàn ăn đẹp mắt. Động vật không có khả năng dừng lại và đếm niềm may mắn của chúng; chúng ăn mà không có ý thức về lòng biết ơn.

Không phải tu khổ hạnh, không háu ăn, không phải một mình xé từng thớ thịt ngon lành của con mồi trên thảo nguyên. Vậy còn lại gì? Talmud chỉ dẫn chúng ta tìm đến sự cân bằng giữa việc ăn để sống và sống để ăn. Chúng ta nâng giá trị của hoạt động ăn bằng việc thể hiện ý thức về thời điểm, địa điểm, lý do và món mà chúng ta ăn. Nói cách khác, chúng ta phải coi bàn ăn là một ban thờ.

Sự điều độ, tán dương và sự thánh hóa

Có lẽ không khía cạnh nào trong cuộc sống mà nguyên lý về sự điều độ, tán dương và thánh hóa được áp dụng đầy đủ đến vậy như trong lãnh địa của thực phẩm. Chính trong lãnh địa này, rất nhiều trong số những mối quan tâm của con người được nêu bật – sự tự nhận thức về bản thân, sức khỏe, "lòng tốt" và sự tự chủ - ba nguyên lý này là nơi trú ẩn an toàn của chúng ta trước những áp lực thời đại và những sự kỳ vọng phi thực tế.

Nếu ăn kiêng thái quá hoặc cấm con không được ăn đường trắng, hay ăn kem Popsicle vị trái cây phủ màu nhân tạo, tức là chúng ta đang cố đua tranh với các thiên thần. Nếu chúng ta đầu hàng hoàn toàn và đặt túi bánh thịt bò băm viên của hãng McDonald vào ghế sau xe của con và cho phép con ăn, chúng ta đang tự sắm cho mình vai người trông nom sở thú. Chúng ta cần phải hướng đến thực phẩm một cách có ý thức, để có thể tận dụng tối ưu khả năng thưởng thức và tự chủ của con người.

Có một cách để khuyến khích gia đình ăn uống điều độ và có được niềm vui tối đa là hãy thánh hóa bữa ăn. Như truyền thống Do

Thái khuyến khích, việc ngồi với người khác quanh bàn ăn đảm bảo ít nhất chúng ta sẽ dành một phần bữa ăn để trò chuyện, thay vì chỉ tập trung ăn. Những câu kinh mà chúng ta đọc trước bữa ăn cũng rất hữu ích. Những lời cảm ơn này buộc chúng ta phải thong thả và ngẫm nghĩ về bữa ăn trước mắt. Để có được sự điều độ, chúng ta có thể vận dụng những khoảnh khắc này để nghĩ xem ở bàn ăn có bao nhiêu người, có bao nhiêu món ăn, và chúng ta cần bao nhiêu trong số chừng đó món để cảm thấy thỏa mãn.

Chúng ta dễ dàng cảm thấy dễ chịu với hai khái niệm về ăn có chừng mực là thánh hóa bữa ăn. Chúng ta vẫn thường tự trách bản thân vì lỡ tự nuông chiều bản thân ăn món gì đó, vì vậy sự điều độ có vẻ rất hấp dẫn. Ý tưởng về việc thánh hóa bữa ăn cũng rất lý thú - tất cả chúng ta đều mong được thong thả và trân trọng mọi thứ hơn nữa. Phần lớn mọi người đều gặp rắc rối với việc tán dương nữa.

Kí ức về mùi vị thời thơ ấu sống động hơn bất cứ kí ức nào khác. Tôi có cảm giác rằng, cách đây hơn một thế hệ, chúng ta làm mờ trải nghiệm của các con đối với thực phẩm bằng thuyết thần học thực phẩm không vui vẻ. Đúng là ăn bánh không tốt cho răng, rằng bánh chứa nhiều calo và không thuộc nhóm “thực phẩm phát triển” như cà rốt hay cần tây. Nhưng niềm vui thuần khiết mà ta có được khi ăn một lát bánh dừa cũng tạo nên một điều linh thiêng. Trong Do Thái giáo, luôn luôn có chỗ cho nguồn dinh dưỡng và niềm vui thích.

Do Thái giáo đưa ra rất nhiều thời gian đặc biệt để ca ngợi thực phẩm. Đó là chu kỳ hàng năm của những dịp lễ, mỗi dịp đều có các món ăn đại diện riêng: mật ong tượng trưng cho sự ngọt ngào của năm mới; bánh chiên phết mứt tượng trưng cho điều kì diệu của dầu vào ngày lễ Hanukkah; vào ngày Lễ Quá hải, táo, quả hạch và rượu tượng trưng cho cối giã mà chúng ta sử dụng khi còn là nô lệ tại Ai Cập. Và hàng tuần đều có một ngày lễ hướng tới thực phẩm - ngày lễ Shabbat với các món như rượu, ổ bánh mì challah xoắn và một bữa tối dồi dào.

Về sự điều độ, tán dương và sự thánh hóa chúng ta có các mục tham khảo để dễ dàng điều chỉnh khi phải đối mặt với các mối lo sợ

về thực phẩm hoặc nỗi ám ảnh chung đối với việc ăn uống, sức khỏe và thể chất hoàn hảo. Chỉ cần thôi không hướng trọng tâm vào bản thân và hướng về Thiên Chúa, chúng ta sẽ có phương pháp tiếp cận lành mạnh hơn, đáng khen ngợi hơn đối với thực phẩm.

Quan điểm của trẻ về thực phẩm

Trước khi lập kế hoạch biến bàn ăn thành ban thờ, bạn nên biết trẻ có quan điểm thế nào về thực phẩm. Trẻ thường không quan tâm lắm đến việc ăn uống. Chúng tìm kiếm niềm vui thích và sự thỏa mãn ngay lập tức. Đối với trẻ, lấy que kem Popsicle ra khỏi tủ lạnh dễ hơn gọt vỏ cà rốt. Nếu que kem có hình dạng giống như một con tàu vũ trụ và phủ nhiều màu, chắc chắn trẻ sẽ coi đó là lựa chọn siêu việt. Điều này là bình thường và phù hợp.

Con có nhiệm vụ cố gắng yêu cầu bạn cho con ăn các món ăn thuộc nhóm thực phẩm mà con thấy hấp dẫn nhất:

- Ngọt
- Giòn/cứng và giòn tan
- Có nhiều kem
- Mặn
- Thực phẩm có bao gói bắt mắt

Là cha mẹ, nhiệm vụ của bạn là cung cấp những thực phẩm này - một cách điều độ - như một niềm vinh dự, một sự thết đãi trong dịp đặc biệt nào đó. Khi cho con làm quen với các quan điểm về sự điều độ, sự thánh hóa và sự tán dương, hãy nhớ rằng ban đầu sẽ có những nguyên lý mà con tiếp thu một cách vô thức. Các con vẫn sẽ thích ăn khoai tây chiên và bim bim. Nhưng rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy con rất giỏi làm quen với các lễ nghi mới và các bữa ăn có tổ chức hơn. Cuối cùng, trẻ sẽ hiểu rằng thời gian và sự

chăm sóc tận tâm mà bạn dành cho những bữa ăn này thể hiện tình yêu thương của bạn với gia đình.

Trước khi bày biện bàn ăn, bạn hãy là một tấm gương sáng

Ăn là một phần thân thiết và liên tục trong cuộc sống của chúng ta, đến mức ta khó lòng lui lại một bước và xác định các khía cạnh mà bữa ăn có thể gây căng thẳng cho chúng ta và các con. Có vẻ như cha mẹ quá quan tâm đến tâm lý của các con, đến mức họ không để ý đến vai diễn của chính mình. Chính vì vậy, khi mọi người trong lớp học về nuôi dạy con đưa ra các vấn đề liên quan đến việc cho con ăn, điều đầu tiên tôi hỏi chính là thói quen ăn uống của họ:

- Anh/chị có ăn hết thức ăn thừa trong đĩa của con không?
- Anh/chị có vừa ăn vừa đứng trước ngăn tủ đựng bánh quy không?
- Anh/chị có thường xuyên ăn trong ô tô không?
- Anh/chị có cẩn trọng giám sát các món mà con ăn trong ngày và ăn thỏa thích các món kem, bánh quy, uống rượu hoặc đồ ăn nhanh như bơ đậu phộng và bánh quy giòn sau khi con đã đi ngủ không?

Thông thường, câu trả lời là có. Sau đó, tôi kể cho các ông bố bà mẹ này nghe về chứng lo lắng thái quá của tôi: thẩm thấu dinh dưỡng. Mỗi bữa tối tôi đều phân tích quá mức. Với tâm trạng nghiêm túc của một nhà khoa học trong Hiệp hội Thuốc và Thực phẩm, tôi tính toán hàm lượng vitamin, chất khoáng, chất chống oxy hóa và chất xơ trong mỗi mẩu thức ăn mà các con ăn. Tôi thấy mình có ý nghĩ: *Bữa ăn diễn ra tốt đẹp. Mỗi đứa nhỏ ăn ít nhất một nửa củ khoai lang. Chà chà! Món này chứa vitamin A, chất chống oxy hóa và cả chất xơ nữa. Cà chua có trong món salad. Tốt, tốt lắm, vitamin C cũng đủ bù đắp cho bữa sáng hai đứa nhỏ không uống nước cam. Các lát cá chứa đầy đủ chất đạm, B12, omega 3 nữa chứ! Kem*

tráng miệng. Nhưng có thể không hay rồi. Nhiều đường, nhưng cũng có nhiều canxi nữa. Hôm nay thế là ổn rồi. Tôi đánh dấu tích vào bảng kê các chất dinh dưỡng và thở dài. Ý nghĩa tiềm ẩn của tiếng thở dài này là do các con đều ăn thực phẩm có lợi, nên giờ đây tôi tin rằng tôi cũng đầy đủ dinh dưỡng, như thể chất dinh dưỡng trong vũ trụ này có thể thẩm thấu và trợ giúp cho hệ thần kinh và xương thịt của tôi, cũng như của các con.

Trong ngành tâm lý học, quá trình bạn tách biệt bản thân với các con để các con trở thành người độc lập được gọi là sự phân biệt. Khi nói đến việc ăn uống, cha mẹ - đặc biệt là người mẹ - thường gặp khó khăn với sự phân biệt nói trên. Tôi nghĩ không chỉ mình tôi như vậy, khi tôi vô thức cho rằng tôi có thể hưởng lợi từ chế độ dinh dưỡng của con. Dù có ý thức hay vô thức, rất nhiều cha mẹ vẫn tin rằng, chỉ cần các con ăn thứ có lợi cho sức khỏe, chúng ta sẽ không phải lo lắng gì nữa.

Tuy nhiên, bản thân chúng ta và các con là những thực thể riêng biệt, và có thể đôi lúc chúng ta quên điều đó, nhưng các con thì không. Dù trong bếp hay ở đâu, các con đều quan sát kĩ lưỡng hành động của chúng ta, và nhanh chóng chỉ ra hành vi đạo đức giả của cha mẹ nếu có. Nếu bạn ăn trong xe hơi, ăn khi xem truyền hình, hoặc đứng trước tủ đựng đồ ăn, các con sẽ nhận thấy ngay. Vì vậy, khi bạn quyết định thay đổi và biến chế độ ăn uống từ mô hình ăn để tồn tại thành phương tiện thể hiện phép lịch sự và ý thức, hãy bắt đầu từ chính bạn. Thay đổi thói quen của bản thân bạn sẽ giúp các con dễ dàng tiếp thu các nghi lễ và các câu kinh mà bạn dạy con.

Tạo thay đổi trong bữa ăn

Nghi lễ ăn uống của người Do Thái được lập ra để đào tạo con người có tính kỷ luật hơn và chế ngự một vài cơn thèm ăn cũng như mong muốn của người đó. Các nghi lễ này là một phần của lối sống thiêng liêng, vì chúng biến khía cạnh thể chất của việc ăn uống thành sự kỷ luật về tinh thần. Về mặt lý thuyết, điều này có vẻ thú vị, nhưng làm cách nào để truyền tải mục tiêu tham vọng kia cho những

đứa trẻ 6 tuổi hay nhặng xị hoặc một thiếu niên hay hờn dỗi? Câu trả lời tương tự như câu trả lời tôi đưa ra trong Chương 3: “Tôn kính cha mẹ.” Bạn sẽ nhớ rằng tôi có đưa ra một số cụm từ lịch sự mà trẻ phải sử dụng, bất kể trẻ thích hay không. Mục tiêu ở đây là nếu trẻ cư xử như những đứa trẻ lịch thiệp, biết chừng mực, dần dần chúng sẽ bắt đầu có cảm giác mình là những đứa trẻ lịch thiệp, biết chừng mực. Thói quen ăn uống cũng như vậy. Khi con thấy bạn thay đổi thái độ với thực phẩm hay khi các con nói những lời cám ơn và tuân thủ nghi lễ, điều đó sẽ được thấm nhuần. Bạn có thể lặp lại phương pháp mà cả gia đình tiếp cận với thói quen ăn uống, nhưng phương pháp đó sẽ không thay đổi một sớm một chiều đâu.

Tạo không khí ăn uống thư thái

Thuyết thần bí của Do Thái giáo dạy rằng, thực phẩm bắt nguồn từ các tia lửa thần thánh, và rằng chúng ta có cơ hội để chuyển hóa và nâng cao giá trị của thực phẩm. Nhưng bằng cách nào? Bằng cách đưa tính chất con người vào đó - bằng cách cẩn thận chuẩn bị thức ăn và bày biện bắt mắt.

Khi bạn dốc sức làm việc gì đó, việc đó sẽ có nhiều ý nghĩa hơn với bạn. Thực phẩm mua sẵn, dù hữu ích và thiết thực, nhưng có thể làm giảm nỗ lực của gia đình trong việc biến bàn ăn thành ban thờ linh thiêng. Trẻ học hỏi nhiều nhất từ các hoạt động thực-hành vốn thu hút các giác quan của trẻ, vì vậy nấu nướng và bày biện bàn ăn là hoạt động tuyệt vời để truyền tải giá trị. Vì chúng ta sẽ cùng nhau ăn, nên việc cùng chung tay nấu nướng, dù không thường xuyên, cũng thể hiện hai yếu tố cơ bản: khoảng thời gian chất lượng và hoàn thành một công việc cần thiết.

Do Thái giáo yêu cầu chúng ta phải thực hiện *hiddur mitzvot* (nét đẹp của món đồ lễ), nhằm tô điểm cho những lời răn, để tiến xa thêm một dặm nữa. Bằng cách chuẩn bị những món ăn đặc biệt và bày biện bàn ăn với sự cẩn trọng đặc biệt dành cho bữa tối Shabbat, thuyết thần bí nói rằng như vậy là chúng ta đã nếm được hương vị của thế giới trong tương lai. Tất cả các thành viên trong gia đình tôi đều chung tay chuẩn bị bữa tối. Michael, chồng tôi, đảm trách việc

nấu nướng. Tôi cắt hoa trong vườn, còn hai đứa trẻ tự phân công công việc và bày lên bàn ăn các đồ vật cần thiết theo nghi lễ: cốc khấn nguyện, nến và bánh challah. Vào các bữa tối trong tuần, chúng tôi không ăn món tráng miệng cầu kỳ, nhưng vào bữa tối Shabbat, tôi thường hạ thấp giá đựng bánh thủy tinh xuống và đặt giấy lót vào trong. Emma có nhiệm vụ sắp xếp bánh hoặc bánh tạc hoa quả trên giá. Bữa tối Shabbat là hoạt động lớn mà tôi không bao giờ nghĩ sẽ thực hiện hàng ngày. Nhưng vào cuối tuần, bữa tối giúp chúng tôi bình thản hơn, đưa các thành viên trong gia đình xích lại gần nhau hơn.

Nhà văn Mark Twain từng nói: "Tự thân nỗi đau buồn có thể săn sóc nó, nhưng để có được giá trị đầy đủ của niềm vui, bạn phải chia sẻ điều đó với người khác." Cùng ăn với gia đình có thể nâng cao niềm hân hoan của bạn đối với thực phẩm. Vì vậy, để bắt đầu, bữa tối Shabbat là dịp thú vị, hoặc các bữa tối mừng sinh nhật thành viên trong gia đình (khác với một bữa tiệc thực sự) hoặc những bữa sáng Chủ nhật thong thả với các món ăn "tủ" mà gia đình bạn ưa thích. Susanna, con gái đầu của tôi, làm tặng cha mẹ và em gái món nước sền sệt sau khi cho các khoanh chuối đông, quả mâm xôi đông và nước cam vào máy xay xay nhuyễn. Món nước này có màu hồng đẹp mắt và rất mịn. Vấn đề không phải là sự nỗ lực hay sự chuẩn bị kĩ lưỡng, mà là tác động của việc chuẩn bị thực phẩm, xé bánh mì và cùng gia đình ăn bánh trong không khí chan hòa.

Hãy ngồi xuống và ăn thong thả thôi nhé

Bàn ăn tối nhà bạn có tôn nghiêm không, hay rất ồn ào? Bạn có ăn vội vàng không? Bobby Calder, giáo sư chuyên về marketing tại Đại học Northwestern có viết: "Ai ai cũng muốn tiết kiệm thời gian bằng cách làm nhiều việc cùng lúc. Vì vậy họ không ngồi xuống để ăn cho ra bữa. Họ vừa ăn vừa làm, hoặc vừa ăn vừa xem truyền hình, hoặc vừa ăn vừa lái xe."

Các rabbi viết Talmud nhấn mạnh giá trị to lớn trong cung cách ăn của chúng ta. Họ nói rằng, kẻ nào ăn ở những nơi công cộng sẽ không đủ tiêu chuẩn làm chứng trước tòa, vì kẻ đó bị coi là không

sợ sự giễu cợt của công chúng, và đây chính là rào cản gây ra bằng chứng giả. Talmud nói rằng, kẻ ăn khi đi đường nào khác gì loài cẩu. Quan điểm này nhấn mạnh vào lòng tự trọng của mỗi người. Áp dụng lời dạy này trong gia đình tức là bạn hãy tự hỏi liệu gia đình bạn có thể có một bữa ăn trọn vẹn nếu ti vi vẫn đang nói, nếu chúng ta vừa ăn vừa lo lắng về tình hình kinh tế của gia đình, hay nếu vừa ăn vừa cãi vã, hoặc chỉ cặm cụi ăn mà không nói gì.

Talmud khuyên con người nên ăn chậm rãi và nhai thật kĩ; *Shulhan Aruch* (bộ luật Do Thái được ban hành hồi thế kỉ 16) nêu rõ, không nên cho trẻ ăn khi trẻ buồn phiền hoặc lo lắng. Một sinh viên Pháp với tôi rằng, các bạn của cô rất khó chịu với cách cô ăn bánh pizza. "Cậu đừng có ăn từng miếng nhỏ như thế chứ," họ nói: "Mất thời gian lắm. Cắn một miếng thật to rồi nhai thật nhanh ấy."

Để tiêu hóa tốt và nâng cao thái độ biết ơn, cũng như nhằm hưởng thụ khoảng thời gian quý báu, vui vẻ của gia đình bên bàn ăn hãy tự theo dõi bản thân và các con, để xem bạn và các con có thường xuyên vừa đứng vừa ăn không, hoặc là ăn ngay khi mở bao gói thực phẩm. Hãy bắt đầu bằng cách ngồi xuống. Hãy để ý xem, bàn ăn - tức là ban thờ kia - mang đến cho bạn những gì.

Hãy nhớ rằng không phải tất cả mọi người đều có đủ thức ăn

Thực phẩm rất cần thiết cho sự sinh tồn. Hầu hết các trẻ em đều lo lắng chỉnh sửa mọi thứ khi lần đầu tiên học được rằng vẫn còn có những người nghèo đói. Trẻ hỏi: "Tại sao người đó không đến ở nhà mình được hả mẹ? Nhà mình vẫn còn giường trống và ông ấy có thể tắm nữa, để khỏi bị bẩn thế kia."

Mazon, một tổ chức Do Thái về cứu trợ lương thực, khuyến nghị bạn hãy dành 3% chi phí mua sắm hàng hóa để quyên góp vào các tổ chức từ thiện có sứ mệnh chống đói. Ở nhà tôi, trước giờ ăn bữa tối Shabbat, chúng tôi đều đút tiền vào hộp *tzedaka* (từ thiện) tối thiểu số tiền tương đương bữa tối mà chúng tôi chuẩn bị ăn, để giúp đỡ những người gặp khó khăn. Hãy cân nhắc đến việc kết nối hoạt

động ăn uống và cho tặng. Hoạt động từ thiện nào khiến các con thích thú nhất?

Coi lời cầu kinh là công cụ nâng cao nhận thức

Các rabbi đưa ra một hệ thống làm đối trọng giữa khuynh hướng bản năng và tính háu ăn, nhằm nhắc nhở chúng ta phải có thái độ biết ơn: nói lời cảm ơn trước mỗi bữa ăn. Lời cảm ơn này mở ra ô cửa sổ nho nhỏ của ý thức về thứ mà bạn sắp được ăn.

Trước hết, bạn phải ngừng lại và nghĩ xem mình sẽ nói lời cám ơn thế nào. Theo truyền thống, bạn sẽ cám ơn các món mà bạn sắp được ăn (bánh mì, rượu, một bữa ăn no đủ) và cám ơn có thứ tự. Khi bạn ước lượng thứ mình sắp ăn, tức là bạn hé mở cánh cửa ý thức thêm một chút. Việc nhớ những lời cảm ơn này cũng chứng tỏ sự tôn trọng đối với bản thân thực phẩm, với linh hồn bao la của nó. Bạn gọi tên thực phẩm và trao cho mỗi loại thực phẩm một sự công nhận thích đáng. Nếu sau đó bạn ăn trong tâm trạng bực bội, hoặc vội vàng, tức là bạn đã lãng phí lời cám ơn kia.

Vận dụng học thuyết do thái để giải quyết các rắc rối liên quan đến bữa ăn

Các cuộc chiến giữa cha mẹ và trẻ liên quan đến thức ăn thường bắt đầu từ rất sớm. Một số cha mẹ dành 8 năm đầu đời của con để thôi thúc các con ăn thật nhiều, để rồi 8 năm sau đó họ phải hối thúc con đừng ăn nữa. Trong nhiều gia đình, giờ ăn là vở nhạc kịch nhiều kỳ vô cùng gay cấn nhưng cũng không bao giờ kết thúc, chỉ có bốn hoặc năm giờ tạm ngừng giữa các kỳ mà thôi. Vấn đề này khó có thể được giải quyết, nhưng tôi đã giúp nhiều gia đình vận dụng giáo lý Do Thái để xử lý những mâu thuẫn phổ biến nhất diễn ra vào mỗi bữa ăn: con kén ăn, con không chịu ăn, con ham ăn vặt, bỏ bữa và hội chứng bực bội của mẹ do con không biết trân trọng đồ ăn.

Trẻ kén ăn

Chắc hẳn bạn vẫn nhớ Marny - cha mẹ bắt chị phải ăn cùng một món từ bữa này qua bữa khác cho đến khi ăn hết thì thôi? Chị đến gặp tôi vì con trai Asher vẫn còn nhỏ và vô cùng kén ăn. “Thằng nhỏ kén ăn lắm chị ạ,” Marny nói vậy với tôi.

> *Gần như thằng bé không chịu ăn gì và một vài món mà nó chịu ăn nhất quyết phải có màu trắng: pate, bánh mì, pho mát Monterey Jack, pho mát kem, kem lúa mì, gạo Krispies, dưa chuột gọt vỏ, táo gọt vỏ và sữa. Nó cũng không thích các món này được đặt chạm vào nhau trên đĩa. Ashes sẽ không ăn các món trộn một số thành phần với nhau, ví dụ như súp gà hoặc ngũ cốc vị chuối. Nó ngửi ngửi các món trước khi ăn. Thái độ của nó thật kì cục và càng ngày sự việc càng tệ hơn.*

“Bác sĩ nhi khoa có lo lắng về sức khỏe của Asher không?” Tôi hỏi.

“Không. Chị ấy nói thằng bé vẫn phát triển và sức khỏe tốt. Nhưng tôi lo lắm. Thằng bé có trọng lượng ở phân vị thứ 10[(1)]. Nó gầy lắm.”

Marny cố gắng dỗ dành Asher ăn đa dạng các món, thậm chí nài nỉ cậu bé “ăn thêm một miếng” đối với tất cả các món, hoặc sẽ thưởng món tráng miệng. Nếu cậu bé không chịu ăn món mà cả gia đình đang cùng ăn, chị lo lắng cậu bé sẽ không ăn gì và phải vội vã làm các món có màu trắng ngay lập tức. Thói quen này chỉ khiến Asher càng tin tưởng hơn về vị thế đặc biệt của mình, còn Marny thì vô cùng tức giận và mệt mỏi.

Khi chịu nhún một bước để chuẩn bị thức ăn riêng cho Asher, Marny đang cố gắng tránh cho con trai không phải chịu đựng nỗi khổ sở thời thơ ấu của chị. Nhưng chiến lược này không phát huy hiệu quả, và Asher đã tận dụng triệt để thiện chí của mẹ. Tôi từng gặp rất nhiều cậu bé Asher như thế: trẻ không chịu ăn đầy đủ các nhóm thực phẩm như thịt, cá, rau hoặc trứng; một bé gái tiến hành biểu tình phản đối thực phẩm và chỉ ăn chuối; một bé trai kiên quyết chỉ

ăn bánh quế đông lạnh vào bữa sáng. Và tôi cũng gặp rất nhiều bà mẹ như Marny: những bà mẹ mong muốn con không phải chịu nỗi khổ sở với thực phẩm như họ từng phải trải qua thời thơ ấu và vậy là họ *tự biến mình thành nô lệ* bởi những đòi hỏi của con mỗi khi đến giờ ăn. Lẽ tự nhiên là trẻ sẽ tìm kiếm các cơ hội để thể hiện nguyện vọng của bản thân, và việc từ chối không chịu ăn rau hoặc chỉ ăn thực phẩm có màu trắng chính là một mục tiêu hấp dẫn.

Bạn có thể giúp con ăn ngoan và biết cách vận dụng tính tự kỷ luật mà không cần phải ép buộc hoặc mắng nhiếc con. Cho con ăn là công việc đòi hỏi sự cân bằng về quyền lực. Nếu bạn không vận dụng quyền lực của mình, con sẽ sử dụng quyền lực của con. Marny nhận thấy rằng, trong trường hợp này, Asher nắm được thế kiểm soát của chị. Để thay đổi cục diện tình hình, chị phải ngừng tin rằng việc ăn uống của Asher là tiêu chuẩn đánh giá sức khỏe của cậu bé. Nếu bác sĩ của Asher nói rằng cậu bé khỏe mạnh, Marny hoàn toàn có thể không cần phải lo lắng và thay đổi một số quy tắc bữa ăn.

Do Thái giáo dạy rằng, bàn ăn tối chính là nơi cả gia đình sum họp để trân trọng những điều tốt đẹp trong cuộc sống của mình, cũng như hưởng thụ niềm vui khi gia đình được ở bên nhau. Nếu Marny lo lắng kiểm soát từng miếng thức ăn của Asher và cho phép thói quen ăn uống của cậu bé hủy hoại bữa ăn, tức là chị không tạo được không khí ăn uống thú vị. Tôi gợi ý rằng, thay vì buồn phiền vì Asher từ chối không chịu ăn, Marny nên thay đổi quan điểm và coi cơ hội được ăn với con chính là một đặc ân. “Chị đừng nên tham vọng gì hết,” tôi khuyên chị. “Đừng dỗ dành hay cố thuyết phục con; hãy cứ coi con giống như các thành viên khác trong gia đình thôi.”

Tôi cũng nói với Marny rằng, bất kể Asher bao nhiêu tuổi, cậu bé cũng sẽ không bao giờ trả lời câu hỏi: “Con không ăn miếng thịt gà ngon ơi là ngon này nữa à?” rằng: “Mẹ ơi, con có ăn chứ, nhưng để con nghĩ đã. Vừa nãy con không hề nhận thấy miếng thịt này trông rất ngon và cũng không quan tâm đến những rắc rối mẹ gặp phải khi đi mua thịt, rồi rán vàng trước khi om và bày biện lên đĩa nữa. Mẹ cho con ăn một miếng thịt ức và một cái đùi được không ạ?”

Sau đó, tôi khuyên Marny nên tự kiềm chế bản thân và chỉ nói bảy từ: “Con thích ăn thêm món này không?” Chị cũng chỉ nên yêu cầu Asher trả lời ngắn gọn: “Có mẹ ạ” hoặc “Không ạ. Cám ơn mẹ.” Nhưng tốt hơn hết, chị nên đặt thức ăn vào đĩa và bày ra bàn rồi để Asher tự lấy phần thức ăn mà cậu bé muốn.

“Chị nên giữ thái độ trung lập,” tôi nói vậy với Marny. Việc này khó lắm, khó vô cùng, nhưng đây chính là bí quyết duy trì quyền lực cân bằng. “Đừng nói với Asher về nỗi lo của chị. Đừng cho con thấy nỗi lo đó.”

Marny phải nói rõ với Asher rằng, nếu cậu bé không ăn, cậu bé sẽ không được ăn gì cho đến bữa ăn kế tiếp. Chị phải tỏ ra cứng rắn khi để con đói bụng, và có lẽ chị cũng sẽ cảm thấy hối hận. Nhưng không còn cách nào khác cho trẻ học ý nghĩa của bữa ăn. “Chị không nên nhầm lẫn giữa việc từ chối thức ăn của Asher với việc cậu bé từ chối món ăn mà chị dày công chuẩn bị,” tôi nói. “Hãy giữ bình tĩnh, tự nhiên, kiên quyết và thản nhiên.”

“Món tráng miệng thì sao?” Marny hỏi. “Tôi có nên khuyến khích thằng bé ăn món tráng miệng không?”

Việc liệu có nên coi món tráng miệng là phần thưởng hay không khiến cha mẹ lúng túng hơn nữa. Chúng ta hãy cùng nghiên cứu ba tình huống sau.

Nếu rõ ràng là Asher không đói bụng hoặc chán ngán các món ăn trên bàn, bạn sẽ không muốn cậu bé phải ăn thêm món tráng miệng để bụng no ứ. Có những lúc bạn cần phải nói: “Mẹ thấy là con không đói đâu. Tối mai con thích ăn món gì nào?” Sự việc kết thúc. Dù cả nhà đang ăn món tráng miệng nhưng Marny cũng sẽ không khuyến khích con ăn món này.

Trong tình huống thứ hai, Asher đang thử nghiệm giới hạn quyền lực của bản thân. Cậu bé từ chối tất cả các món ăn trong bữa. Cậu bé muốn biết mình sẽ đi xa tới đâu, đó là cuộc chiến của ý chí. Trong tình huống này, không nên ép cậu bé ăn và cũng không nên cho cậu bé ăn món tráng miệng.

Nhưng nếu Asher không chịu ăn bữa chính vì các món ăn không hấp dẫn bằng thanh kẹo Klondike, cậu bé có thể được khuyến khích ăn kẹo - việc này giúp nụ vị giác có cơ hội khám phá món mới và thể hiện thiện ý hợp tác bằng cách ăn một phần thức ăn. Sau đó, cậu bé được thưởng món ăn thú vị nhất với vòm miệng - món tráng miệng. Đây là hoạt động kinh doanh sinh lời đấy. Tức là bạn đang trao thưởng cho một khách hàng tốt bụng.

Thay lời kết, tôi xin được nêu lời khuyên của tôi dành cho Marny để dành tặng tất cả các bậc cha mẹ đang phải vất vả tham gia *trận chiến bữa ăn* với các con: "Hãy thắp vài ngọn nến, rót một chút rượu nếu muốn, thư giãn và thưởng thức bữa ăn. Hãy hướng trọng tâm vào may mắn của bản thân và đề nghị các con hành động tương tự." Có thể bé sẽ nắm được tinh thần này đấy.

Trẻ không chịu ăn

Ngay cả những người phàm ăn cũng có lúc không muốn ăn món ăn nào đó. Trong phần trước tôi có đề cập đến tầm quan trọng của việc tạo tấm gương sáng cho con, bằng cách ngồi ăn tại bàn và không vừa ăn vừa làm việc khác hay cãi cọ, vội vàng. Làm tấm gương sáng cho con cũng bao gồm loại thực phẩm mà bạn yêu cầu con ăn. Đừng bắt con ăn món mà chính bạn cũng không muốn ăn, ví dụ như hoàn toàn không ăn đường, bữa tối nào cũng phải ăn bông cải xanh hoặc rau bi-na, hay phải uống hết cốc nước to. Nếu chúng ta quá quan tâm đến hàm lượng dinh dưỡng, chúng ta sẽ bỏ lỡ khía cạnh *vui vẻ* của mỗi bữa ăn.

Bộ luật Do Thái nghiêm cấm "cho người khác ăn thực phẩm hoặc đồ uống mà chúng ta thấy khó chịu." Bắt trẻ ăn thứ thực phẩm mà trẻ không thấy thích thú chỉ khiến trẻ căm ghét món đó hơn. Đồng thời, đừng cho phép trẻ nói huyên thuyên về cảm giác ghét bỏ của trẻ đối với loại thực phẩm nào đó. Việc này thể hiện sự không biết ơn với thứ mà Thiên Chúa ban. Chỉ cần con nói con không muốn ăn món đó, như vậy là đủ.

Trẻ ăn vặt nhiều

Khách hàng Scott và Joyce than thở rằng, con gái Dakota 8 tuổi không chịu ăn khi đến bữa. Dưới đây là những gì tôi tìm hiểu được sau khi chắp nối các thông tin do bố, mẹ và Dakota cung cấp.

Dakota không chịu đi ngủ đúng giờ và rất khó mới đánh thức được cô bé vào mỗi sáng. Vừa ngái ngủ vừa vội vàng thay quần áo đi học, cô bé không muốn ăn món gì ngoài vài miếng bánh mật và một ngụm nước quả ép. Cô bé lại thường ăn hai món này trong phòng riêng hoặc khi đứng ở bàn bếp. Vậy nên bụng cô bé đói meo khi chuông báo nghỉ giữa buổi sáng reo. Cô bé thường đổi bánh sandwich nhân thịt gà tây với bạn để lấy miếng bánh Pizza của hãng Lunchable, hoặc món ăn nhanh nào đó khác. Dakota ăn hết tất cả các mẩu thức ăn được Lunchable đóng gói, bao gồm kẹo Snickers, nước trái cây Capri Sun và khoai tây chiên. Joyce không hề biết rằng Dakota không ăn đến món bánh sandwich kia, vì khi đi học về, hộp cơm trưa của cô bé lúc nào cũng hết sạch.

Giờ ăn trưa trong nhà ăn của trường luôn luôn ồn ào và đông đúc, khó có thể tạo cảm hứng ăn ngon. Còn Dakota không hề đói bụng, vì cô bé vẫn no căng sau khi ăn hết hộp Lunchable kia. Thi thoảng cô bé cũng ăn đào hoặc dâu tây mà Joyce gói kèm. 5 giờ 45 phút chiều, khi Dakota đi học về, cô bé đói meo và cơ thể cô bé cần calo và chất xơ. Cô bé thường uống sữa, ăn bánh quy và bánh pizza còn thừa. Các món ăn nhanh này có vẻ chứa đầy đủ dinh dưỡng, vì Joyce cho rằng Dakota đã ăn bánh sandwich nhân thịt gà tây vào bữa trưa.

Viễn cảnh này không khác nhiều trong các gia đình: bữa sáng vội vàng của kẻ-biết-rõ-chuyện-gì-sẽ-xảy-ra ở trường. Nếu bữa tối của gia đình Dakota diễn ra lúc 6 giờ hoặc 6 giờ 30 phút, có lẽ cô bé sẽ có cơ hội bù đắp cho một ngày ăn uống không đâu vào đâu. Nhưng, cũng giống như rất nhiều cha mẹ khác phải bận rộn đi làm, Scott và Joyce không bao giờ ăn tối trước 7 giờ hoặc 7 giờ 30 phút. Dakota không thể nhịn đến lúc đó, vì vậy cô bé ăn no đồ ăn vặt ngay khi vừa đi học về nhà. Dù không đói khi đến giờ ăn tối, nhưng 8 giờ bụng cô bé đã sôi ùng ục. Món ăn nhẹ buổi tối muộn khiến cô bé no

bụng đến tận sáng hôm sau, và chu kỳ này lại tiếp tục khi bình minh đến.

Phương pháp của Scott và Joyce đối với giờ ăn được vận dụng có chủ ý tốt, nhưng thực hiện lại bị chệch hướng. Nếu chúng ta bắt đầu với giáo lý Do Thái, rằng ngồi ăn tại bàn là vô cùng quan trọng, chúng ta sẽ thấy rằng bữa sáng sẽ mang nhiều ý nghĩa hơn là một chiếc bánh mật được nhai ngấu nghiến vội vàng. Để Dakota có cơ hội đói bụng vào bữa sáng, tôi khuyên cha mẹ cô bé không cho cô bé ăn vặt sau bữa tối. Bắt đầu một ngày học vất vả khi bụng đã no căng cũng làm tăng khả năng là cô bé sẽ không ăn hết món ăn của bữa trưa vào giờ nghỉ giải lao giữa buổi sáng, và không trở về nhà trong cơn thèm đói cồn cào.

Cha mẹ khó lòng có thể kiểm soát các món con ăn khi ở trường, vậy nên Joyce quyết định có hành động mang tính xây dựng. Khi chị gọi điện cho cô giáo của Dakota để tìm hiểu về các nguyên tắc đổi thức ăn, chị nhận thấy rằng học sinh lớp 2 không được phép đổi thức ăn cho nhau và cô giáo đảm bảo với chị rằng cô sẽ lưu ý đến Dakota, đồng thời nhắc nhở cô bé về các quy tắc ở trường.

Mắt xích cuối cùng chính là bữa tối. Tôi nói với Scott và Joyce rằng, sau khi nghe được quá nhiều câu chuyện về việc trẻ phải ăn tối lúc 7 giờ 30 hoặc muộn hơn, tôi quyết định khuyến khích các phụ huynh không nên cố gắng tối nào cũng phải ăn tối với gia đình. Dù đã có nghiên cứu cho thấy mối tương quan giữa việc giành Học bổng Quốc gia với bữa tối bên gia đình, nhưng ăn tối muộn như thế này không phù hợp với chu kỳ đói bụng hết sức tự nhiên của trẻ. Sau khi trẻ ăn no bữa tối sớm (ăn tại bàn - thay vì vừa ăn vừa xem tivi hoặc vừa học vừa ăn), trẻ có thể ngồi cùng bàn ăn với cha mẹ khi thực sự đến giờ ăn tối để trò chuyện. Mỗi tuần, bữa tối Shabbat sẽ trở thành bữa ăn gia đình thong thả, đặc biệt, vui vẻ.

Nhưng phương pháp phân giờ bữa tối như thế này có thể không phù hợp với một số gia đình, vì lúc đó không có ai ở nhà chuẩn bị bữa tối sớm cho trẻ. Vậy nên bạn hãy thử cân nhắc việc chuẩn bị sẵn vào cuối tuần, cho phép con phụ một tay nấu nướng,

hoặc làm nhiều hơn một chút các món thông thường (thịt gà, pate) và hâm nóng làm bữa tối sớm cho con.

Chê bai các món và không có thái độ biết ơn

Chuẩn bị bữa ăn gia đình là hành động thể hiện tình yêu thương. Tom, một nhà văn, kết hôn với Polly, một người chữa bệnh bằng phương pháp nắn khớp xương và chị phải làm việc rất muộn vào các ngày trong tuần. Khi Tom về nhà lúc 5 giờ 30 phút, anh nấu bữa tối cho cả gia đình. Nhưng khi nấu nướng xong xuôi, Tom sẽ trở nên thiếu kiên nhẫn nếu các con không ngồi vào bàn ăn ngay hoặc nếu Polly về muộn hơn dự định. Anh muốn cả gia đình thưởng thức các món anh tự tay chuẩn bị "trước khi nguội" và khen ngợi nỗ lực của anh. Mặc dù anh không thừa nhận là anh có cảm giác bị cự tuyệt, nhưng anh có vẻ không vui nếu các con và Polly không hào hứng ăn hoặc khen ngợi tài nấu nướng của cha/chồng.

Khi Tom kể cho tôi nghe về thái độ hờn giận kia, tôi chợt nghĩ đến các nguyên lý của sự tán dương và sự thánh hóa. Khi hỏi han thêm đôi điều về anh, tôi nhận thấy rằng anh giận nhất là khi phải ở một mình trong bếp nấu nướng còn cả gia đình được làm việc riêng bên ngoài. "Tôi cảm thấy mình như người làm thuê," anh nói. "Khi chúng tôi ngồi xuống bàn ăn, bữa ăn diễn ra đúng 10 phút. Tại sao tôi phải chui vào bếp hàng giờ đồng hồ cơ chứ? Nhưng dù sao vẫn phải có người đun nấu, mà tôi cũng thích nấu nướng. Giá như mẹ con họ biết trân trọng nỗ lực của tôi thêm một chút." Tôi đã nghe thấy rất nhiều cha mẹ than vãn như thế này - họ đều là người đảm trách việc nấu nướng. Họ phải lao động suốt 45 phút, vậy mà các thành viên trong gia đình cũng chỉ coi đó như một công việc thường tình, may lắm cũng chỉ có được thêm một câu "Con no rồi ạ" trước khi chạy ù ra khỏi bàn.

Tán dương và thánh hóa bữa ăn đòi hỏi chúng ta phải dành thời gian nhận thấy sự sáng tạo và thành quả lao động của người nấu nướng. Phương pháp lý tưởng để có được là hãy để cả gia đình cùng chung tay phụ giúp, cho dù chỉ trong 15 phút trước bữa ăn. Trẻ có thể giúp bày biện bàn ăn, còn cha/mẹ không phải nấu có thể rót

nước và giúp người kia hoàn tất các món. Ngay khi cả gia đình ngồi vào bàn ăn rồi, gia đình có thể nói một lời cảm ơn đầu bếp. Những thay đổi có vẻ nho nhỏ này sẽ giúp mọi người hướng trọng tâm vào những lời cảm ơn, khuyến khích họ ngẫm nghĩ về thực tế rằng *họ là một gia đình,* thay vì những cá nhân riêng lẻ tình cờ ngồi chung bàn ăn với nhau.

Điều kỳ diệu mỗi ngày

Thực phẩm là một món quà thiêng liêng. Chúng ta ăn để khỏe mạnh và để nâng cao niềm vui đối với các sự kiện vui vẻ trong cuộc đời. Bằng cách nhắc nhở bản thân và các con về nguồn gốc của thực phẩm (Thiên Chúa), mục đích của thực phẩm (cung cấp năng lượng cho chúng ta, để chúng ta phục vụ người khác) và thái độ cần có đối với thực phẩm (tự kỷ luật và niềm vui trọn vẹn), bạn sẽ có được tầm nhìn hữu ích để xử lý rất nhiều trong số các cuộc chiến về thực phẩm trong gia đình.

Sự điều độ, sự tán dương và sự thánh hóa là các tiêu chuẩn vô giá trong quá trình này. Nếu bạn biết cách áp dụng sự điều độ, bạn sẽ tiếp cận với thực phẩm bằng niềm đam mê và nhiệt huyết, thay vì nỗi ám ảnh hoặc nỗi lo sợ. Bằng cách tán dương các loại thực phẩm đa dạng mà Thiên Chúa ban cho, bạn có thể trút bỏ cảm giác có lỗi hết sức phi lý và dạy con tự điều chỉnh và say mê thức ăn. Cuối cùng, thánh hóa thực phẩm khi cả gia đình cùng ngồi bên nhau và nói lời cảm ơn sẽ giúp bữa ăn được trở về vị trí thích đáng của nó - công cụ để bạn trân trọng may mắn của mình và trân trọng quà tặng của Thiên Chúa.

Điều chỉnh “xu hướng tội lỗi” của con

Sự hưởng ứng của khán giả chính là thành quả của các diễn giả diễn thuyết trước công chúng. Đó là lý do khiến tôi rất thích được diễn thuyết về chủ đề: “Cha mẹ kiểm soát, các con kiểm soát: Các bậc cha mẹ khôn ngoan vạch ranh giới ở đâu?” - một bài giảng về phương cách dạy con tính kỷ luật và tự chủ theo phong cách của người Do Thái. Số người tham dự buổi nói chuyện này rất đông, ghế ngồi nhanh chóng chật kín các bậc cha mẹ với nét mặt mệt mỏi, căng thẳng và tức giận khôn cùng. Tôi luôn luôn biết buổi diễn thuyết đó sẽ sống động vô cùng.

Để phá vỡ sự im lặng, tôi bắt đầu bài diễn thuyết như sau: “Anh chị hãy nghĩ về đặc tính xấu nhất của con. Có thể là thói xấu nho nhỏ hoặc thái độ khiến bạn thực sự đau đầu. Hay thói xấu khiến thầy/cô của con nhắc đi nhắc lại trong mỗi buổi họp phụ huynh. Hay thói quen nguy hiểm khiến bạn phải thức dậy lúc 3 giờ sáng khi mơ thấy cảnh đứa con trai nhỏ đã trưởng thành và sống một mình trong căn hộ tại miền Tây Hollywood và cậu bé đang tới tấp chụp ảnh bưu điện. Anh chị hãy gật đầu nếu từng gặp phải các vấn đề nêu trên.”

Trong vòng 5 giây, tất cả mọi người đều gật đầu.

“Được rồi. Vậy là anh chị đã bước được một bước so với vị trí cách đây một giây, bởi anh chị đã biết ưu điểm lớn nhất của con. Ưu điểm đó được ẩn giấu trong đặc tính tồi tệ nhất của con, và anh chị chỉ cần chờ đợi để ưu điểm đó lộ diện.”

Đương nhiên tôi cũng nói về *yetzer hara*, về sự thôi thúc xấu - mặc dù sự thôi thúc này cũng chính là nguồn năng lượng của niềm đam mê và sự sáng tạo. *Yetzer hara* là nơi trú ngụ của sự hiếu kỳ, tham vọng và sức thuyết phục của chúng ta - đó chính là men để tạo

nên bột. Do Thái giáo dạy rằng, *yetzer hara* độc nhất vô nhị của con ẩn chứa kế hoạch thành công. Chúng ta là cha mẹ và nhiệm vụ của chúng ta rất rõ ràng. Chúng ta phải nhận thấy các đặc điểm này và gỡ bỏ "chướng ngại vật trước kẻ khiếm thị" để *yetzer hara* của con có thể được tập trung và thể hiện theo phương thức mang tính xây dựng, thay vì mang tính hủy hoại.

Một số hành vi nhất định thường bị cho là không chấp nhận được, ví dụ như: nếu trẻ liên tục làm cháy đồ hoặc đánh đập động vật, mọi người cần phải lo lắng. Nhưng rất nhiều hành vi của trẻ lại khó được xác định là tốt hay xấu, khiến cha mẹ trẻ phải tự đặt ra ngưỡng của cơn giận, lo lắng hoặc cảnh báo. Cô bé Miranda 7 tuổi không chịu ngủ được cha mẹ cho phép ngủ chung phòng mỗi khi cô bé gặp ác mộng, nhưng trong một gia đình khác, những cuộc viếng thăm *lúc nửa đêm* của cô bé bị coi là không phù hợp và mang tính tự ý. Có lẽ nhiều bậc cha mẹ cho rằng lời nói dối vô hại của trẻ từ thời mẫu giáo rằng: "Con không làm vỡ đâu, nó tự vỡ đấy," là lời nói dối phù hợp với độtuổi, nhưng trong gia đình khác, "lời nói dối" này được coi là sự vi phạm đạo đức nghiêm trọng. Đối với cùng một hành vi của trẻ, mỗi gia đình có một quan điểm khác biệt: hay ho hoặc thô lỗ, nhạy cảm hoặc hèn nhát, thích thú hoặc vô trách nhiệm. Nhưng trong tất cả các gia đình này, luôn có một số hành vi vượt qua ranh giới *có thể chấp nhận.* Tất cả cha mẹ đều cần phải khai hóa cho con cái.

Các rabbi dạy rằng trẻ con không tự nhiên hành xử theo cung cách văn minh. Nhà phân tâm học kiêm bác sĩ khoa nhi người Anh, ông D. W. Winnicott đồng tình với quan điểm này. Một đứa trẻ bình thường không phải là trẻ "ngoan" và ông viết:

> *Một đứa trẻ bình thường trông như thế nào nhỉ? Có phải nó chỉ ăn, lớn và mỉm cười dễ thương không? Ồ không, nó không giống như thế đâu. Đối với một đứa trẻ bình thường, nếu nó có được sự tự tin của cha mẹ, nó sẽ vi phạm ranh giới của mọi việc. Cùng với thời gian, nó sẽ thử vận dụng khả năng để quấy nhiễu, phá hủy, đe dọa, gây lãng phí, moi móc và chiếm đoạt. Mọi thứ khiến con người phải ra hầu tòa (hoặc nhà thương điên)*

đều có liên quan đến thời sơ sinh và thời thơ ấu, tức là mối quan hệ giữa đứa trẻ và gia đình.

Vậy là, mọi đứa trẻ đều dành phần nhiều thời gian để hành xử *hư.* Thách thức của cha mẹ là phải dạy con kiểm soát năng lượng *yetzer hara* và chuyển hóa nó thành hành vi tốt. "Giúp trẻ chuyển hóa *yetzer hara* của mình" không chỉ là một uyển ngữ để rèn tính kỷ luật của trẻ. Thuật ngữ này vừa ám chỉ việc áp dụng một bộ quy tắc, vừa nói đến việc chấp nhận tính khí của trẻ, tôn trọng giới hạn của trẻ và làm bệ đỡ cho ưu điểm của trẻ.

Để biết cách cải thiện hành vi và chuyển hóa *yetzer hara* của trẻ, trước hết bạn cần phải trả lời hai câu hỏi sau: *Hành vi của con tôi có bình thường không? Và nếu không bình thường, thì phần nào của hành vi đó đối lập với thái độ và sự kỳ vọng không phù hợp của tôi?*

Hư bình thường

Khi các bậc cha mẹ đến gặp tôi với những mối lo lắng về con, điều đầu tiên tôi đánh giá là liệu vấn đề đó có thuộc phạm vi của lối hành xử xấu thông thường hay không. "Thông thường" có phạm vi rất rộng - tôi học được điều này từ nhiều năm trước, khi tôi còn là thực tập sinh trong Khoa Tâm thần, Trung tâm Y tế Cedars Sinai tại Los Angeles.

Lúc đó, một trong những trách nhiệm của tôi là tiến hành cuộc kiểm tra tâm lý đối với các trẻ được cho là sẽ phải nhập khoa. Tháng đầu tiên làm việc, tôi kiểm tra một em bé 7 tuổi vì mẹ em đưa em đi khám với nỗi lo em mắc chứng khó đọc khó viết. Sau khi xem kết quả kiểm tra *Rorschach* (phương pháp kiểm tra tâm lý) tôi chạy ngay vào phòng làm việc của người cấp trên trực tiếp quản lý tôi. Tôi đã phát hiện ra sự sống đang treo lắc lư trong suốt thời gian diễn ra bài kiểm tra này. Bài kiểm tra đối với cô bé đúng là giấc mơ của một thầy thuốc chẩn bệnh mới vào nghề như tôi.

"Anh nhìn này!" tôi vừa nói vừa vẫy vẫy tờ giấy kiểm tra. "Cô bé nhìn thấy phim chụp X-quang, trái tim đỏ, phổi và máu! Và cả các hình vẽ này nữa! Trông chúng thật ảm đảm. Cô bé vẽ một ngôi nhà rất đáng sợ. Cô bé nói với tôi về cái chết và Chúa nữa. Cô bé nói cô bé thường cảm thấy buồn chán và cô đơn! Chúng ta có nên cho cô bé nhập viện ngay không ạ?"

Viên quản lý của tôi cẩn thận xem lại toàn bộ bài kiểm tra. Anh hỏi tôi đôi điều về cuộc phỏng vấn với đứa trẻ và gia đình cô bé.

"Tôi thấy cô bé hoàn toàn bình thường," cuối cùng anh cũng kết luận như vậy. "Có thể cô bé gặp phải rắc rối về việc đọc, nhưng 7 tuổi vẫn còn quá sớm để chẩn đoán chứng khó đọc, khó viết. Ngay lúc này em không cần làm gì cả, chỉ cần yêu cầu mẹ cô bé duy trì liên lạc với chúng ta. Còn em, em hãy đọc cuốn sách này."

Anh đưa cho tôi một cuốn sách có tựa đề *Your Seven-Year-Old: Life in a Minor Key (Bé con 7 tuổi: Cuộc sống trong chiếc chìa khóa bé nhỏ)* của các tác giả Louise Bates Ames, Carol Chase Haber và Frances L. Ilg. Hôm đó chính là ngày tôi học được rằng, trí tuệ và tinh thần của một đứa trẻ 7 tuổi bình thường chính là nơi hội tụ của những vở kịch tối tăm, và rằng kết quả kiểm tra tâm lý của một đứa trẻ 7 tuổi trông rất giống với kết quả của một người trưởng thành tuyệt vọng, muốn tự sát.

Sau khi có được sự mô tả chi tiết về hành vi gây lo ngại của trẻ, tôi sẽ phỏng vấn cha mẹ kĩ càng hơn. Tôi sẽ hỏi liệu trong gia đình họ có ai gặp rắc rối với hành vi hoặc thái độ đó không. Trẻ có gặp khó khăn trong việc kết bạn không? Các bạn của trẻ có chơi với trẻ sau khi làm quen không? Thầy/cô giáo có phàn nàn về trẻ không? Cả cha và mẹ có cùng phiền lòng vì điều đó không?

Theo kinh nghiệm của tôi, các ông bố thường có xu hướng tối thiểu hóa vấn đề của con, khi họ nói rằng: "Hồi bằng tuổi nó tôi cũng vậy." Đôi khi quan điểm này là đúng đắn, nhưng đôi lúc nó khiến các ông bố không thấy được các vấn đề thực sự. Các bà mẹ đánh giá không đúng mức vấn đề của con, nhưng quan điểm của họ cũng có thể bị bóp méo: trẻ thường thể hiện các mặt tồi tệ nhất của mình với

mẹ, nên các bà mẹ thường hình dung ra bức tranh ảm đạm hơn, thay vì chính xác, về tính cách hoặc tâm lý của con. Nếu cả cha mẹ cùng lo lắng, khả năng dễ xảy ra là một vấn đề thực sự đang tồn tại. Nếu cha mẹ và thầy/cô giáo đều lo lắng, và nếu trẻ gặp rắc rối với việc tạo dựng các mối quan hệ xã hội và thành tích học tập ở trường, tôi thường tin rằng chúng tôi đang ở ngoài lãnh địa của các vấn đề thông thường. Đối với các gia đình này, công tác tư vấn phải được thực hiện theo trình tự. Tuy nhiên, vào lúc nào đó, hành vi hoặc thái độ của trẻ thường được coi là thuộc phạm vi bình thường. Và khi đó, cha mẹ cần phải kiểm tra lại thái độ, sự kỳ vọng và *mishegas*[(1)] của mình.

Yếu tố mishegas

Cha mẹ làm con hư

Dù không muốn, nhưng cha mẹ đã làm con hư

Cha mẹ khiến con mắc những lỗi lầm mà cha mẹ từng mắc

Và khiến con mắc thêm lỗi lầm khác nữa.

Philip Larkin

Vậy là, theo ngụ ý của Philip Larkin, việc bạn làm hư con là điều không thể tránh khỏi ư? Điều này đúng ở mức độ nào đó. Mỗi thế hệ cha mẹ đều mắc phải rất nhiều sai lầm mới. Mặc dù chúng ta không phải chịu trách nhiệm trước rất nhiều trong số các đặc điểm của con, ví dụ như các đặc tính bẩm sinh hoặc nảy sinh do ảnh hưởng của trường lớp, bạn bè, truyền thông và các giá trị văn hóa, nhưng nghiên cứu khẳng định rằng cha mẹ có ảnh hưởng rất lớn đối với tính cách của con. Cha mẹ gây nhiều ảnh hưởng đến con hơn so với yếu tố môi trường, vì vậy rất có thể, các vấn đề của con ít nhất cũng là một phần phản ứng đối với *mishegas* của bạn.

Tôi vẫn thường thấy hình thức nuôi dạy con có chủ ý tốt nhưng lầm đường lạc lối? Có một số hình thức như sau: nhóm cha mẹ “chúng ta đều bình đẳng” nản lòng mỗi khi con không sẵn sàng hợp

tác với các quy tắc hợp lý. Nhóm cha mẹ "đi thôi nào" hết sức khó xử trước mong muốn của con là được ở nhà và nằm ườn ra giường. Cũng có những bậc cha mẹ liên tục cảnh báo cho con về các mối nguy trong cuộc sống, nhưng chính họ lại bực mình trước cảm giác sợ sệt của con; hay cũng có các bậc cha mẹ giỏi giang tỏ ra vô cùng khó chịu khi con thiếu tham vọng. Cũng có những gia đình mà cha mẹ phải chắn răng chịu đựng nỗi oán giận trong lòng để mong con được vui vẻ, vậy mà họ vẫn phải tự hỏi tại sao con lại u sầu đến thế. Và cuối cùng là các bậc cha mẹ "tôi, tôi, tôi" coi con cái là thành quả của cá nhân, nhưng họ lại không chịu chỉ dẫn và kiểm soát trẻ.

Tin tốt lành là bạn có thể hạn chế sự tổn hại đối với con nếu sẵn lòng thừa nhận *mishegas* của mình. Rất có thể, cũng giống như nhiều người khác, bạn đem theo vết ố của sự điên rồ cho đến khi bạn làm cha, làm mẹ. Trong thế giới chỉ có người lớn, những người lớn khác có thể chịu đựng chủ nghĩa cầu toàn, trạng thái ủ rũ, lười biếng, mất kiên nhẫn hoặc mong muốn được yêu mến của bạn. Bạn cũng có thể trở thành chuyên gia trong việc biện minh cho những đặc điểm xấu này. Nhưng với con trẻ, sự hợp lý hóa trở nên vô nghĩa. Thay vì được cảm thông, bạn sẽ nhận được thái độ của con ngay lập tức. Bạn có nhu nhược không? Trẻ sẽ lấn át bạn nếu bạn không cứng rắn. Bạn có tính khí thất thường ư? Vậy thì tính khí của trẻ sẽ thất thường hơn đấy. Bạn tự hào ư? Trẻ sẽ kiểm tra sự khiêm nhường của bạn mỗi khi bạn đưa con gặp gỡ mọi người. Đặc điểm tính cách của bạn sẽ quay trở lại với bạn khi bạn làm cha làm mẹ, và đặc điểm đó sẽ được phản ánh rõ nét trong hành vi của con.

Thông thường, cha mẹ không thấy được *mishegas* của mình, nhưng người ngoài cuộc lại thấy rất rõ điều đó. Tôi vẫn nhớ rằng, trong một buổi học về phương pháp nuôi dạy trẻ, một ông bố có tâm sự về các vấn đề mà vợ anh đang gặp phải với Jerome - cậu con trai 10 tuổi của họ:

Jerome là một đứa trẻ cực kỳ tự phụ và xấc láo. Hôm qua, thằng nhỏ lấy 10 đô la trong ví của mẹ và tự đi mua bánh trong cửa hàng Burger King. Khi Beth vào phòng của thằng bé để đe nạt về lỗi này, thằng bé vi phạm thêm một quy tắc khác bằng

cách xem trang web khiêu dâm trên internet. Hầu như ngày nào thằng bé cũng nói với Beth rằng nó không có bài tập về nhà, nhưng khi vợ tôi gọi điện đến đường dây nóng của nhà trường, vợ tôi phát hiện ra rằng môn nào cũng có bài tập về nhà! Ở nhà, nếu mẹ đang xem kênh tin tức trên truyền hình, thằng bé sẽ giật điều khiển và chuyển kênh ngay. Nếu bị mẹ đe nạt, nó chỉ cười nhạt. Vậy nên, về cơ bản, thằng bé lấy trộm, nói dối, lừa gạt và cư xử với mẹ bằng thái độ bất kính.

Bạn có nhận thấy rằng, Noel - cha của Jerome - là người giãi bày tâm sự mặc dù Beth mới chính là người gặp vấn đề nghiêm trọng với Jerome? Có lẽ bạn cũng sẽ tự hỏi liệu Beth có tham dự buổi học hôm đó không. Tôi cũng thắc mắc như vậy và tôi hỏi.

“Chị Beth mà anh nói tới có ngồi cạnh anh không?”

“Có,” Noel nói. “Cô ấy cũng đang ngồi đây.”

Tôi nhận thấy Beth nhẫn nại, căng thẳng, bị con nói dối, bị con lấy trộm tiền và bị con cư xử không phải phép đang nở một nụ cười gượng gạo, mắt chị khẽ chớp. Sau một cuộc trò chuyện riêng với cặp vợ chồng này, tôi biết được điều ẩn sau cái chớp mắt của chị Beth. Chị lớn lên trong một gia đình với rất nhiều lời đùa giễu cợt, nhưng gần như không có sự mâu thuẫn hoặc bất đồng công khai nào về mọi chuyện. Kể từ khi còn là thiếu nữ và khi đã trưởng thành, Beth đều coi quan điểm của người khác về chị là quan trọng. Chị muốn được coi là người dễ chịu và không muốn gây sóng gió. Khi tìm hiểu thêm thông tin, tôi biết được rằng Beth cũng có rất nhiều nỗi bực dọc với sếp và với cả Noel, vì họ tận dụng thái độ thiện chí của cô để làm hài lòng mong muốn của những người khác.

Vậy *mishegas* của Beth - chính là sự nhu mì của chị - ảnh hưởng đến hành vi của con trai như thế nào? Chị có mong muốn là được tất cả mọi người quý mến và mong muốn này ngăn cản chị không được tỏ ra giận dữ với người khác. Sự thôi thúc đến mức ngột ngạt này dẫn đến hiện tượng “đá đít con mèo”. Chị nghĩ rằng Jerome là người duy nhất có vị thế kém hơn chị, vì vậy cậu bé là

mục tiêu an toàn để chị biểu lộ cơn giận dữ. Thêm vào đó, bên trong Beth vẫn còn “một cậu bé khôn ngoan” náu mình - một Margaret Cho[(2)] mà không ai nhìn thấy. Chị cho phép Jerome làm chủ sân khấu và cảm thấy đôi chút hài lòng trước hành vi thô lỗ và ngông cuồng của thằng bé, *mặc dù hành vi đó hướng thẳng đến chị.* Vậy là một cách vô thức, Beth khuyến khích hành vi xấu của Jerome bằng một cái chớp mắt, và cậu bé đã thấy rõ điều đó - cũng như tôi đã thấy.

Bạn hãy thử kiểm tra đi, để xem *mishegas* của bạn ảnh hưởng thế nào đến hành vi của con. Bạn có mong đợi con sẽ làm những việc mà bạn không làm không: không ăn đường, làm bài tập ngay khi đi học về, chơi đùa với những người bạn mà bạn không có tâm trạng chơi đùa cùng, ngủ khi bạn không mệt mỏi? Những kì vọng phi thực tế này xuất phát từ đâu? Bạn hãy thu thập dữ liệu. Bạn có quan trọng hóa những chuyện nhỏ nhặt không? Và phớt lờ những chuyện lớn? Liên tục mắc cùng một sai lầm? Ngang bướng bám riết lấy các kế hoạch không hiệu quả? Bạn hãy hỏi các chuyên gia: hãy hỏi bạn bè, cha mẹ của con bạn, thầy/cô của con. Hãy gặp một nhà trị liệu nếu bạn cần biết quan điểm của một người làm công tác chuyên môn. Trước khi tăng cường kiểm soát con, bạn hãy tìm hiểu xem quan điểm của bạn về tình huống đó có bị bóp méo hay không. Thay đổi hành vi của bạn chính là bước đi đầu tiên và hiệu quả nhất để cải thiện hành vi của con.

Coi hành vi xấu nhất là ưu điểm lớn nhất của con

Nếu bạn thành thật với sự điên rồ của mình và quyết định “tính hư” của con là bình thường, vậy là bạn đã sẵn sàng làm việc với *yetzer hara* của con rồi. Deborah, mẹ của 3 cô con gái, mô tả cho mọi người thấy được tiểu sử của Lucy, cô con gái 4 tuổi của chị:

Con bé hống hách đến mức khó tin. Cả gia đình tôi đều gọi con bé là “bà cụ non”. Khi chơi với em và các bạn của chị, cô bé luôn tỏ ra muốn chỉ đạo mọi hoạt động: “Bữa tiệc trà này vui lắm đấy nhé! Các chị phải ngồi khoanh chân, đặt tay lên đùi chứ!

Không được nói to đâu!” Nếu cô bé thấy chị ngồi xem truyền hình, nó sẽ hỏi chị đã làm xong bài chưa mà ngồi xem.

Cô giáo Lucy nói rằng, cô bé không chịu vẽ mà chỉ thích đi quanh lớp nhắc các bạn vẽ nhanh vẽ đẹp, không được trộn màu với nhau, và nhớ phải lắc chổi cho khỏi ướt. Con bé luôn miệng sắp xếp tổ chức này nọ. Tuần trước mẹ con tôi cùng đi đến thư viện. Lucy có muốn tôi đọc cho bé nghe không? Đương nhiên là không. Thay vào đó, con bé thấy một chồng sách đang đợi để được sắp xếp lại lên giá. Lucy liền bắt tay vào việc ngay, sắp xếp sách rất gọn gàng bằng cách đặt phần gáy sách ra ngoài.

Rõ ràng là Lucy không hề ngại ngùng và cũng không dễ bảo. Bản tính bộc lộ quyền hành và thiên hướng tổ chức sắp xếp có thể là tài sản quý báu trong suốt cuộc đời cô bé, nếu như cô bé biết cách dung hòa. Tuy nhiên, qua giọng điệu của người mẹ, tôi nhận thấy một nỗi khiếp sợ bất lực, kênh kiệu đối với hành vi của Lucy. Cá tính mạnh mẽ của Lucy khiến cha mẹ cô bé lúng túng và sự lúng túng đó khiến họ không nhìn thấy mặt tích cực trong tính cách của con. Tôi đề xuất họ nên cố gắng “điều chỉnh” quan điểm về Lucy. Điều chỉnh là thuật ngữ mà các nhà chữa bệnh bằng liệu pháp tâm lý thường sử dụng, nhằm ám chỉ việc *nghĩ lại về cách hiểu của bạn đối với một sự kiện nào đó, thường là suy nghĩ kĩ lưỡng về quan điểm hiện có.*

“Chị đừng nghĩ *hành vi* của Lucy là hống hách, mà hãy coi đó là kĩ năng lãnh đạo,” tôi gợi ý. “Cô bé không tò mò tọc mạch, chỉ là cô bé hay quan sát thôi. Việc cô bé thích sắp xếp lại sách trong thư viện là một đặc điểm hoàn toàn tích cực - chị hãy hình dung xem cô bé sẽ áp dụng kĩ năng này như thế nào để giữ cho phòng riêng gọn gàng sạch sẽ, chưa nói gì đến việc cô bé sắp xếp lại đồ đạc trong ngôi nhà cho đẹp đẽ.”

Cha mẹ thường có xu hướng muốn những thứ đối lập với con - phải ngoan ngoãn, ga-lăng cùng với thật nhiều thành tích phi thường, hành động táo bạo về trí tuệ, sáng tạo hay thể chất. Nhưng những tài năng phi thường lại xuất phát từ *yetzer hara* - tức là phần

"sai lầm, ương bướng" trong cá tính của con. Bạn cần phải học cách coi những đặc điểm mạnh mẽ, đôi khi gây khó chịu này của con là hạt giống ươm mầm tài năng.

Bạn hãy thử nghĩ thế này:

- Đứa trẻ bướng bỉnh hoặc hay khóc nhè là đứa trẻ có tính kiên trì
- Đứa trẻ hay kêu ca là đứa trẻ sâu sắc
- Đứa trẻ ăn nhiều là giàu sức sống
- Đứa trẻ hay lý sự là thẳng thắn và trực tính
- Đứa trẻ hay nói to là cởi mở
- Đứa trẻ rụt rè là thận trọng và khiêm tốn
- Đứa trẻ bạo gan, vụng về hoặc vi phạm quy tắc là đứa trẻ dám nghĩ dám làm và thích phiêu lưu
- Đứa trẻ hách dịch là có thiên hướng chỉ huy
- Đứa trẻ kén ăn, hay lo lắng, hay bị ám ảnh là nghiêm nghị, chi tiết và cẩn thận.

Bây giờ, bạn hãy tự hỏi bản thân xem liệu con đã có đủ cơ hội để thể hiện thiên hướng tự nhiên của mình một cách tích cực chưa. Đây là thử thách hai mặt dành cho cha mẹ: trước hết bạn phải đảm bảo bạn không đặt kì vọng phi thực tế đối với con, và một khi đã đưa đường chỉ lối cho con, bạn phải giao cho con những nhiệm vụ có thể vận dụng tốt nhất *yetzer hara* của bản thân.

Gỡ bỏ chướng ngại vật trước mắt kẻ khiếm thị

Nếu bạn tiếp tục gặp rắc rối với con vào thời gian nhất định - ví dụ giờ chuẩn bị đi học, giờ ăn, giờ làm bài tập về nhà, giờ ngủ - có thể

bạn sẽ vô tình đặt một chướng ngại vật trước mắt con. Hãy tìm kiếm cách thức của *hành vi* không thể chấp nhận nào đó, và nghĩ đến việc tổ chức lại tình huống, thay vì liên tục phạt con vì con không hành xử theo cách bạn muốn. Để giảm bớt cơ hội khiến con cư xử không phải phép, bạn hãy tự hỏi bản thân:

- Có phải vấn đề nảy sinh khi con đói bụng không? Hay do con mệt mỏi? Bị kích thích thái quá? Hay là do mình mệt mỏi, đói bụng, bị kích thích thái quá?
- Bài tập của con quá khó? Hay quá dễ?
- Con đã có đủ những việc thú vị để làm chưa? Một nghiên cứu mới về sự ganh đua giữa anh/chị/em cho thấy rằng, nguyên nhân hàng đầu của hiện tượng này không phải là để được bố mẹ quan tâm, mà là do trẻ buồn chán.
- Con có cảm thấy ngột ngạt không? Nếu cả ngày dài trẻ đều có thể chạm vào người khác từ cả tứ phía, như vậy là trẻ đang bị bó hẹp trong không gian chật chội. Tất cả trẻ đều cần đôi chút thời gian để thư giãn, nghỉ ngơi.
- Ở trường con có được nghỉ giải lao đủ không? Con có thời gian chơi đùa giữa khoảng thời gian đi học, làm bài tập và đi ngủ không?
- Con có bị mất ngủ không?
- Có có bị đau đầu do căng mắt không?
- Con đã bao giờ tham gia bài kiểm tra về các vấn đề liên quan đến thính giác chưa?

Nhìn chung, hãy lưu ý đến những tình huống "tan chảy" phổ biến: trên đường đi từ trường học về nhà, bạn hãy đi mua sắm ở cửa hàng bách hóa với đứa con đang mệt mỏi, đói bụng; hãy dự trữ bánh *Star-Spangled Chips Ahoy*[(3)] trong tủ khi bạn muốn con ăn hoa

quả tráng miệng; tổ chức tiệc sinh nhật *Super Soaker*[(4)] *tại nhà* nếu bạn bị kích thích quá độ bởi đám đông ồn ã; mở kênh MTV tại nhà nếu bạn không muốn con gái nài nỉ đòi mua áo hai dây và bốt.

Cho con cơ hội khám phá

Tất cả trẻ nhỏ đều có tính thiếu tinh tế. Bạn đã gỡ bỏ mọi rào cản trước mắt con, nhưng sẽ chỉ công bằng nếu đôi lúc bạn cho phép con được tự do làm theo ý muốn. Nhà hiền triết Abayei vốn mồ côi cha mẹ từ khi chào đời và được một xơ mà ông gọi là Eim (nghĩa là Mẹ) nuôi dạy khôn lớn. Abayei nói rằng: "Eim nói với tôi, 'Để nuôi một đứa trẻ, người ta cần nước ấm [để tắm] và dầu [để xức]. Khi đứa trẻ lớn hơn, nó cần thứ gì đó để làm vỡ.'" Khi làm cha, Abayei mua những chiếc đĩa rẻ tiền về cho các con làm vỡ. Người cha thông thái này hiểu rằng, thi thoảng, tất cả con trẻ đều cần được nghịch ngợm, bày bừa, làm vỡ, làm hỏng thứ gì đó.

Con bạn có được phép khám phá mọi thứ xung quanh không? Có được phép gây ồn không? Có được phép gây rắc rối không? Hoặc làm vỡ thứ gì đó? Bạn hãy tạo cho con cơ hội được làm theo ý muốn: cho con ra vườn sau và hướng dẫn con chơi đùa với vòi nước. Bạn hãy quay lưng đi và để các con mặc sức nghịch bẩn, nghịch ướt. Cuối mùa hè, hãy cho phép con nhổ gốc cây trong vườn rau, cắt và chặt nhỏ gốc rau. Hướng dẫn con vứt lon bia, chai nhựa vào thùng rác. Đừng phàn nàn gì về tiếng ồn. Nếu những đứa trẻ sống ở thành phố chán phải làm bài tập thủ công vào ngày mưa, hãy cho phép con nướng "bánh" hoặc pha trộn độc dược bằng các gia vị có trong bếp, hoặc mua một túi đá viên lạnh và cho phép con thả đá vào bồn tắm. Hoặc bạn cũng có thể đưa con ra công viên để nghịch bùn. Trong phòng có 2 đứa trẻ năm tuổi nhưng chúng im lặng đến khó tin ư? Bạn đừng lao ngay vào phòng để biết chắc chắn chúng không cho nhau xem con chim của mình hoặc đang châm diêm. Hãy cho con một chút riêng tư để được là trẻ con, cho dù con bạn rất nghịch ngợm. Vào buổi tối, cô con gái 10 tuổi của bạn quyết định cùng các bạn hàng xóm xem đĩa CD hay nói chuyện trên mạng trong khi lẽ ra cô bé phải ôn bài chuẩn bị cho kỳ thi cấp bang? Hãy cho phép con được làm theo ý thích một đôi lần. Con sẽ không bị

đuổi khỏi trường hoặc bị đưa vào trại giam đâu. Bạn là cha mẹ, không phải cảnh sát hoặc viên mật thám. Bạn hãy coi tất cả những hành vi trên là hành vi cư xử chưa phải phép có thể ngăn ngừa được - một cơn động đất nho nhỏ giúp làm giảm áp lực địa chất và ngăn chặn một trận động đất lớn hơn.

Phương thức truyền đạt tạo sự khác biệt lớn

Khi bạn yêu cầu con giúp đỡ - ví dụ như giúp bạn bày bàn ăn, lau sạch đồ đạc trong nhà, trông em bé - con đón nhận đề nghị của bạn như một cơ hội thú vị hay một gánh nặng gây bực mình? Điều đó phụ thuộc vào cách bạn đề nghị. Có lần, khi tôi cùng các học sinh lớp 2 đi tham quan thực tế tại bảo tàng khoa học, tôi có cơ hội được thấy một chuyên gia về phương pháp đưa ra yêu cầu.

Tài xế lái xe buýt khoảng hơn 20 tuổi. Cô có diện mạo rạng rỡ với 40 bím tóc nhỏ xíu được kẹp vào nhau, một chiếc áo khoác bóng chày bằng sa-tanh đỏ, và một chiếc quần dài kẻ ô đỏ đen. Khi cô quay về phía đám trẻ, tôi những tưởng cô sẽ nói đúng giọng điệu quy tắc an toàn của tài xế xe buýt. Nhưng điều tôi nghe được lại rất khác:

“À, cô đang cần một vài nhóm trưởng đây! Cô cần vài bạn giúp cô để ý xem có vấn đề gì với xe buýt không và cô cháu mình phải khởi hành trước khi đến được bảo tàng đấy nhé! Nếu các con đang nghĩ đến việc tự nguyện giúp cô, vậy hãy lắng nghe thật kĩ và cô sẽ chỉ cho các con thấy nhóm trưởng phải làm gì nhé.”

Lúc này, cô nói rất chậm rãi, gần như là thì thầm. Đám trẻ rất chăm chú lắng nghe. “Các con phải quan sát và để ý xem mình ở gần cửa ra nào nhất, sau đó giúp các bạn khác đi ra từ cửa đó nhé. Trong số các con ai làm được việc này nào?” Gần như tất cả các cánh tay đều giơ lên. Nữ tài xế kia không chút vội vàng. Cô chậm rãi nhìn khắp xe buýt, rồi nhìn từng nét mặt trẻ thơ. Cuối cùng cô chọn Mandy và Alex. Ngay lập tức, hai đứa trẻ ngồi thẳng lưng hơn và tươi cười với nhau như các thành viên hoàng tộc tại buổi lễ đăng quang. Nữ tài xế kết thúc cuộc trò chuyện với các quy tắc thông

thường khi đi xe buýt, ví dụ không được gây ồn hoặc ăn vặt trên xe. Lúc này tôi nhận ra rằng, cả Mandy và Alex đều đang ngồi cạnh cửa ra khẩn cấp, và bên cạnh mỗi bé đều có giáo viên ngồi cùng.

Trong giờ ăn trưa, tôi có hỏi nữ tài xế này về kế hoạch của cô. “Em muốn hướng đến những đứa trẻ ngồi cạnh cửa ra,” cô nói. “Em coi đó là hành động tự nguyện, như vậy em sẽ không gây áp lực gì cho các em nếu các em đó không muốn làm việc này.”

Quá thông minh. Bằng cách chuyển *trách nhiệm* thành *niềm vinh dự*, người phụ nữ trẻ này đã giúp trẻ tự tin xử lý tình huống, đồng thời giúp trẻ tập trung chú ý trong khi chị phổ biến các quy tắc an toàn khi đi xe.

Chỉnh hướng yetzer hara

Trong đầu chương này, tôi có nói rằng các bậc cha mẹ mất năm giây để xác định đặc điểm đáng lo ngại nhất hoặc gây khó chịu nhất của con. Sau khi xác định rõ đặc điểm (hoặc các đặc điểm) này và điều chỉnh quan điểm của bạn theo hướng tích cực hơn, bạn sẽ không quá khó khăn trong việc nghĩ ra các nhiệm vụ phù hợp với con. Cô bé Lucy hống hách - nhưng tôi nghĩ rằng cô bé chính là CEO tương lai - nên được giao các nhiệm vụ đòi hỏi cô bé phải theo dõi tỉ mỉ lịch trình và việc nhà, sắp xếp đồ đạc, nhắc nhở cha mẹ về các sự kiện sắp diễn ra. Cha mẹ cần đảm bảo cô bé có quyển lịch, bản đồ, hộp dụng cụ với rất nhiều ngăn nhỏ - những thứ giúp cô bé bài trí và kiểm soát thế giới nhỏ bé của mình.

Cha mẹ cần phải nghĩ ra các nhiệm vụ hoặc trò giải trí và cung cấp các công cụ giúp trẻ hướng vào *yetzer hara* của mình. Một số nhiệm vụ có thể là việc vặt ở nhà, hoặc là việc nào đó giúp con xả bớt năng lượng. Ví dụ, việc vặt “đích thực” của Lucy có thể là sắp xếp lại các cuốn tạp chí trong phòng khách, quét sạch sân hiên và bày biện bàn ăn. Nhiệm vụ “yetzer” của cô bé cũng có thể là nhắc nhở cha mẹ làm gì đó mỗi ngày (“Bố ơi, bố đừng quên bỏ hết đồ trong túi quần ra trước khi cho quần vào hòm mây nhé”; “Mẹ ơi, tối nay mẹ nhớ bật nút máy rửa bát nhé”) và mỗi tuần dạy em gái một

trò chơi mới. Như vậy, mặc dù cha mẹ Lucy vẫn cần phải dạy cô bé về cung cách xử sự và lưu tâm đến việc riêng của mình, nhưng Lucy vẫn sẽ có cơ hội thực hiện niềm thôi thúc *tự cao tự đại* trong việc tổ chức, nhắc nhở và chỉ đạo.

Bạn cũng cần nhớ một số quy tắc chung khi chuyển hướng *yetzer hara* của con. Các quy tắc này được áp dụng cho tất cả các trẻ, bất kể trẻ có thiên hướng như thế nào.

Đừng đòi hỏi thái quá

Hãy tránh sử dụng các từ như *luôn luôn* và *không bao giờ.* Theo luật lệ Do Thái, *mitz*vot (các hành động được yêu cầu) nhất định có thể được thực hiện không hoàn hảo, như nghĩa vụ vẫn được thực hiện đầy đủ. Theo hệ thống luật pháp của Mỹ , điều này nghĩa là tuân thủ tinh thần của luật. Hãy cân nhắc kỹ lưỡng đến ý định tốt của trẻ. Đừng đặt những kỳ vọng bất khả thi như *luôn luôn nói thật, luôn luôn ngồi ngay ngắn tại bàn ăn và không ngó nghiêng xung quanh, không bao giờ được ôm em bé quá chặt, luôn luôn nhớ mang về nhà những cuốn sách cần thiết để làm bài tập về nhà.*

Hãy nhớ thành công là nhân tố tạo động lực

Bạn hãy suy nghĩ theo chiều hướng mới thế này. Thay vì nói: “Giá như con bé học hành chăm chỉ hơn thì kết quả đã tốt hơn rồi,” hãy nói: “Nếu con bé học tốt, chắc hẳn nó đã cố gắng hơn.” Hãy cho con nếm mùi vị thành công. Hãy để con trở thành một hướng đạo sinh tài ba. Hãy phát hiện tiềm năng của con. Hãy khen ngợi mỗi khi con ngoan và thể hiện lời khen thật rõ ràng: “Phòng con sạch thật đấy!” “Đúng là mẹ không biết phải xoay xở thế nào cho xong bữa tiệc này nếu con không giúp một tay.” “Celia à, mẹ cảm ơn con vì đã giúp mẹ tắm cho chú chó hôi rình nhà mình và mẹ cũng cảm ơn Michael nữa, vì con đã giúp em Ilana giải bài tập về nhà.”

Hãy cho con cơ hội đạt thành công. Hãy phân loại quần áo của con thành bốn ngăn - quần áo đi học, trang phục dự tiệc, quần áo mùa hè và quần áo mùa đông - và để con tự chọn đồ. Bạn không

nên nhận xét về lựa chọn của con, trừ khi đó là một lời khen ngợi. Nếu con chỉ giỏi vặn ốc vít, hãy vặn lỏng một vài chiếc ốc vít trên xe đạp hoặc xe đồ chơi trước khi con đi học về. Hãy nói với con rằng bạn cần con giúp vặn ốc cho chặt.

Đừng nói quá nhiều

Do Thái giáo nhấn mạnh vào sức mạnh của ngôn từ. Đồ vật linh thiêng nhất của chúng tôi là một cuốn sách (Ngũ thư Kinh Thánh). Vào ngày lễ Simhat Torah[(5)], chúng tôi còn nhảy múa với Ngũ thư Kinh Thánh, tôn vinh tất cả những câu từ có trong sách. Chúng ta có thể dùng ngôn từ để làm cuộc sống của con phong phú hơn, hoặc có thể chúng ta sử dụng ngôn từ không đúng. Hãy nghĩ đến việc sử dụng ngôn từ có chừng mực. Đừng đưa ra giải pháp ngay tức khắc đối với vấn đề của con; thay vào đó, hãy giữ im lặng và lắng nghe. Bạn sẽ chỉ lãng phí thời gian khi tranh luận với những đứa trẻ hơn 2 tuổi. Nhìn chung, hãy nói ít hơn và hành động nhiều hơn. Hãy là một hình mẫu tiêu biểu, đừng là một nhà thuyết giáo.

Nhưng đôi khi, việc gỡ bỏ chướng ngại vật, nhận thấy chiều hướng *yetzer hara* của con và vận dụng quan điểm tích cực cũng không đem lại hiệu quả. Con vẫn làm những việc mà bạn không muốn con làm. Vậy thì đó là lúc phải kỷ luật. Tương tự như rất nhiều khía cạnh khác trong việc nuôi dạy con, suy nghĩ cẩn trọng một chút về chiến lược sẽ giúp việc này dễ dàng hơn nhiều.

Lời khiển trách đúng đắn: thể hiện sự không hài lòng, nhưng không làm con phải xấu hổ

Trong quyển Lê-vi 19:17 có viết: “Ngươi không được để lòng ghét người anh em, nhưng phải mạnh dạn quở trách người đồng bào, như thế, ngươi sẽ khỏi mang tội vì nó.” “Khỏi mang tội” nghĩa là gì? Một số người cho rằng, đó là tội lỗi mà bạn sẽ cảm thấy nếu bạn làm bẽ mặt, dù không cố ý, người gây ra hành vi sai trái. Nhưng nhiều người khác lại cho rằng, điều đó ám chỉ sự việc xảy ra trong các mối quan hệ, khi con người kiềm chế những cảm xúc mạnh mẽ của mình. Trong cả hai cách lý giải, lòng oán giận có thể cháy âm ỉ, cho

đến khi cơn giận bùng nổ, hoặc sự thờ ơ gia tăng giữa những con người từng gần gũi với nhau. Cách lý giải thứ ba liên quan đến trách nhiệm chung. Nếu chúng ta giữ im lặng khi nhìn thấy người nào đó làm việc sai trái, chúng ta cũng mắc chung tội của kẻ đó.

Một lời khiển trách đúng đắn của cha mẹ sẽ giúp trẻ có cơ hội học hỏi về giá trị kính thương cha mẹ và các chuẩn mực của hành vi. Trẻ cũng học được rằng chúng có thể trực tiếp thể hiện cảm giác thất vọng, giận dữ hoặc lòng tổn thương mà không phải gây thái độ thù địch hay cảm giác xấu hổ. Hãy nhớ rằng, bạn chủ tâm tạo sự khác biệt giữa lời khiển trách và sự chỉ trích. Bạn có quát mắng con khi bạn mệt mỏi hoặc bực mình không? Con có phải là mục tiêu trút giận của bạn chỉ vì con nhỏ hơn bạn không? Hãy dành vài giây tự vấn bản thân điều này trước khi bạn quở mắng con.

Đừng mong đợi lời quở trách sẽ đến dễ dàng và cũng đừng trông mong bạn sẽ có cảm giác trung lập. Trong Talmud, Rabbi Tarfon nói: “Tôi tự hỏi liệu có ai trên đời có khả năng chấp nhận lời quở trách không?” Rabbi Eleazar ben Azariah trả lời: “Tôi tự hỏi liệu có ai trên đời có khả năng quở trách một cách thích đáng không.” Theo Rashi, người viết chú thích Kinh Thánh hồi thế kỉ 11, phần khó nhất là đưa ra lời quở mắng chất chứa sự sâu sắc nhưng không được làm ô danh người bị quở mắng. Vấn đề cốt lõi của Do Thái giáo là bảo vệ người khác khỏi nỗi tủi hổ. Các rabbi dạy rằng, nỗi xấu hổ gây ra nỗi đau đớn to lớn, rất giống với hành vi tự sát. Nếu chúng ta khiến ai đó phải đỏ mặt ngượng ngùng trong cảm giác lúng túng, chẳng khác gì chúng ta đã sát thương người đó.

Trong Do Thái giáo có nhiều loại tội. Trước hết là *cheit,* hay còn gọi là tội không cố ý. Từ *cheit* cũng được sử dụng trong thuật bắn cung để ám chỉ hướng tên bị chệch hoặc không trúng mục tiêu. Có những tội mà chúng ta vô tình gây ra. Tội thứ hai là *avon,* tức là tội gây ra do sự thôi thúc của ham muốn. Dù biết hành vi đó là sai trái, nhưng ta không thể cưỡng lại được. Tội thứ ba là *pesha,* tức là tội chống đối, được gây ra với ý định chứng minh với Thiên Chúa (hoặc cha, mẹ) rằng Người không phải là ông chủ của ta. Lời quở trách bạn lựa chọn phải phù hợp với mức độ phạm tội của con.

Đối với tội *cheit,* bạn có thể chỉ rõ lỗi sai trong quyết định của con và hãy coi đây là cơ hội để bạn được làm giáo viên của con. Nhà tâm lý học Miriam Adahan gọi đây là *rebbe gelt. Rebbe gelt* ám chỉ các hành vi mắc lỗi như làm mất áo khoác, làm đổ sữa, quên không mang hộp cơm trưa hoặc không làm bài tập về nhà. Việc này được gọi là *gelt* vì bài học mà trẻ học được quý báu như tiền bạc, và bài học đó quan trọng hơn thứ đã bị mất, bị đổ hoặc bị quên. Bạn không cần phải quở mắng con thêm điều gì, trừ việc chỉ ra lỗi sai của con. Để phương pháp này đem lại hiệu quả, bạn phải kiềm chế mong muốn "giải quyết" vấn đề! Ví dụ, nếu con liên tục quên hộp cơm trưa, bạn đừng mang hộp cơm đến trường cho con nữa. Đã có hơn một vị hiệu trưởng nói với tôi rằng, những hộp cơm trưa bị quên lãng thường được thay thế bằng bánh sandwich do cửa hàng thực phẩm chuyển đến. Nếu bạn kiềm chế được mong muốn trên, con sẽ có cơ hội hưởng lợi từ *rebbe gelt.*

Vậy bạn phải quở trách con thế nào với lỗi *avon?* Trong *Mishneh Torah,* Maimonides đề xuất một số giải pháp hữu ích. Nếu bạn quở trách hoặc rầy la người khác, bạn nên:

- Quở trách riêng
- Nói với người phạm lỗi với giọng điệu nhẹ nhàng và tế nhị. (Trong *Kinh Cựu ước*, chúng tôi cũng được học về tầm quan trọng của việc trò chuyện nhẹ nhàng: 'Ngôn từ của người khôn ngoan được nghe thấy trong sự dịu dàng'").
- Hãy nhớ rằng bạn đang trò chuyện vì lợi ích của người phạm lỗi và không liên quan đến mong muốn được khiến người đó xấu hổ, hoặc mong muốn trả thù người đó.
- Đặt lời quở trách đó trong bối cảnh bạn rất tôn trọng người bị quở trách.

Đây là bản phóng tác của tôi đối với kế hoạch quở trách của Maimonides mà tôi học được từ *Lời quở trách 1 phút* của Miriam Adahan và Spencer Johnson. Trước hết, nếu bạn đang phiền lòng

đến mức không thể nói một cách bình tĩnh, bạn hãy đếm đến mười, rời khỏi phòng hoặc xử lý việc này sau. Khi lấy lại sự điềm tĩnh rồi, hãy nói với con rằng bạn cần trò chuyện với con và cùng con đi đến một nơi riêng tư. Hãy chọn cho bạn tư thế thích hợp để bạn có thể nhìn thẳng vào mắt con. Nhẹ nhàng đặt tay lên vai con và mô tả hành vi của con mà bạn không chấp nhận được: "Mẹ thấy con và Leila dùng nhíp của mẹ giết mấy con kiến."

Hãy nói với con về cảm xúc của bạn khi bạn thấy hành động của con. Ngắn gọn thôi. Hãy sử dụng lời nhận xét mang tính giữ thể diện trước khi bạn mắng con, ví dụ: "Mẹ biết là con không muốn làm vậy," hoặc "có thể là do con chưa suy nghĩ thấu đáo." Hoặc nói gì đó theo tinh thần *es pasht nisht,* trong ngôn ngữ Yiddish nghĩa là "không giống con chút nào," với ngụ ý cho rằng, hành vi và sự tiến bộ trước đây của con khác hẳn hành vi tiêu cực kia của con: "Chloe à, thật không giống con chút nào. Mẹ thấy con vốn rất thương động vật mà."

Đừng coi đây là cơ hội để mắng con một thể khi bạn nói dài dòng về vấn đề hoặc đề cập đến hành vi, thái độ tiêu cực khác. Bạn sẽ không có thời gian đâu, vì đây là lời quở mắng *kéo dài 1 phút*. Đừng dự đoán xem hành vi này sẽ khiến con như thế nào trong tương lai ("Mẹ đang tự hỏi liệu để em trai con ở trong phòng một mình với con có an toàn không đây") và cũng đừng gán tội cho con ("Con thiếu suy nghĩ quá"). Hãy nói cho con biết hậu quả của hành vi đó: Bước đi đầu tiên này sẽ chỉ kéo dài 1 hoặc 2 phút thôi.

Sau khi quở trách con, bạn hãy giữ im lặng một chút để đánh giá phản ứng của con (thái độ ăn năn, ngang ngạnh, trình bày giải thích hoặc phòng thủ.) Hãy kiềm chế để không vướng vào một cuộc tranh luận về phạm vi và mức độ phạm lỗi của con.

Cuối cùng, hãy cho con cơ hội sửa sai. Trong Do Thái giáo, ngôn từ thể hiện sự ăn năn là *teshuvah.* Nghĩa là "trở lại", dùng theo nghĩa trở lại với cái tôi tốt nhất, đích thực của bạn sau khi mắc lỗi và trở lại với Thiên Chúa, với mục sư, với chuẩn mực khách quan của đức tính tốt. Cũng giống như mọi thứ khác trong Do Thái giáo, ngôn

từ và ý định tốt là chưa đủ. Để thực hiện *teshuvah,* con phải có hành động sửa chữa sai lầm mà con đã gây ra.

Với *cheit,* con chỉ cần lấy giẻ lau phần sữa đổ hoặc mở miệng bao giấy trong khi bạn hót sạch các mảnh cốc vỡ. Nếu con tiếp tục làm mất áo khoác, con phải góp tiền tiết kiệm cá nhân để mua chiếc áo mới.

Bạn không thể làm những con kiến đã chết sống lại, nhưng con có thể lau sạch nhíp và chịu trách nhiệm cho cá ăn suốt một tuần. Trong phần *sửa sai* khi quở mắng con, bạn có thể hỏi xem lần tới con sẽ xử lý tình huống đó như thế nào. Nếu con không có giải pháp, bạn hãy đề xuất: "Nếu con muốn chơi trò khám bệnh, con chỉ được khám giả vờ thôi." Bạn cũng có thể hỏi xem con muốn làm gì để bù đắp cho sai sót của mình. Hãy trò chuyện thật ngắn gọn cho đến khi hai mẹ con đạt được thỏa thuận về các hành vi *teshuvah* phù hợp.

Cuối cùng, hãy chạm vào con để nhắc con nhớ rằng bạn yêu con, để đảm bảo rằng dù hành vi của con khiến bạn thất vọng hoặc phiền lòng, nhưng bạn không hắt hủi con. Bạn cũng có thể nói: "Mẹ chắc chắn con sẽ không làm vậy nữa." Ôm con và để con biết rằng bạn không che giấu sự tức tối.

Phạt vì pesha: khi lời quở trách nhẹ nhàng là chưa đủ

Nếu hành vi không thể chấp nhận của con là chủ tâm, nếu đó không phải là tội do ham mê mà có vẻ giống như *pesha* - tội chống đối hoặc thách thức quyền hành của cha mẹ - hành vi đó cần phải bị phạt và điều chỉnh. Bạn muốn tránh việc khiến con xấu hổ khi bị bạn quở trách, và bạn cũng phải đảm bảo sẽ không khiến con khiếp sợ hoặc lạm dụng con trong khi phạt. Đồng thời, con cần phải cảm nhận được nỗi day dứt từ hành vi sai trái của mình.

Do Thái giáo bảo vệ quan điểm rằng, trẻ chỉ nên bị phạt nếu chúng đã được cảnh báo trước và chúng biết sẽ bị phạt như thế nào nếu cư xử không đúng mực. Các nhà hiền triết dạy rằng, Thiên Chúa không bao giờ trừng phạt mà không cảnh báo trước, và cha

mẹ cần học theo phương pháp này của Thiên Chúa. Talmud cũng cảnh báo không nên đe dọa trẻ rằng trẻ sẽ phải đón nhận hình phạt nghiêm khắc hơn nhiều. Các rabbi kể câu chuyện về một cậu bé làm vỡ chai trong ngày lễ Sabbath, và cha đe nạt sẽ tát tai cậu bé sau khi buổi lễ kết thúc. Cậu bé sợ hãi đến mức phải nhảy xuống hố sâu tự vẫn. Trẻ nhỏ có những hình ảnh tưởng tượng rất sống động và hình ảnh này có thể gây nguy hại cho trẻ khi trẻ cố gắng tránh một hình phạt nào đó được hứa hẹn từ trước, vì vậy hãy phạt con ngay khi con gây ra hành vi sai trái.

Đôi khi – ví dụ như trước mặt mọi người – việc này không thực tế cho lắm, nhưng lúc đó, một lời quở trách được thể hiện bằng ánh mắt nghiệm nghị và lời thì thầm cũng là đủ và hậu quả sẽ được tiếp nối khi bạn và con về đến nhà. Đừng rơi vào cạm bẫy thảo luận tới-lui về lỗi của con. Hãy cố gắng kiềm chế việc tuyên bố một hình phạt nhưng rồi lại trì hoãn. Nếu bạn không giữ lời, trẻ sẽ không cho rằng bạn thực sự nghiêm túc. Chỉ cần một vết nứt trên bức tường *quyết tâm* của bạn con sẽ bỏ xa bạn giống như biệt đội đua xe với một toa xe đầy thuốc nổ.

Lời cảnh báo cuối cùng: Đừng thay đổi hình phạt. Nếu bạn buột miệng nói: "Không xem ti vi 3 ngày," con đáp trả với giọng điệu xấc xược: "Chả sao hết," còn bạn tức giận nói: "Được lắm! Đã thế con sẽ không được xem ti vi 1 tuần!" vậy là bạn đang hạ thấp con và lạm dụng quyền của mình. Bạn sẽ có được đặc quyền lãnh đạo và sự tôn trọng của con nếu bạn không lợi dụng vị thế của mình.

Để có hình phạt hiệu quả, hãy coi quyền là đặc ân

Tôi thường nghe cha mẹ nói: "Thằng bé không quan tâm đến việc tôi phạt nó. Nếu tôi bắt nó ngồi im trong phòng, nó lại thấy như thế vui quá. Không biện pháp nào hiệu quả. Nó không quan tâm đến các đặc ân bị tôi cấm."

"Ồ, cậu bé có quan tâm chứ," tôi luôn luôn trả lời như vậy. "Bí mật ẩn sâu trong cách anh/chị định nghĩa về từ đặc ân. Nếu anh/chị xác định lại hầu hết những *quyền được làm* của con là đặc ân phải

cư xử phải phép mới có được, anh/chị sẽ có rất nhiều hình phạt hiệu quả đấy."

Như đã đề cập trong Chương 5, tất cả trẻ con đều có quyền đối với những thứ thiết yếu cơ bản. *Còn những thứ khác đều là đặc ân mà trẻ phải gắng sức mới có được. Tất cả mọi thứ!* Từ phần mềm, quần áo thời trang, kẹo, xem chương trình ti vi, xe đạp, sử dụng điện thoại, thức khuya vào cuối tuần, các buổi đi chơi có hẹn trước, bánh sandwich kẹp phô mai được mẹ tự tay làm cho, đĩa CD mua trong cửa hàng… tất cả những thứ mà con bạn tin rằng đó là quyền lợi căn bản của mình.

Bước đầu tiên để bắt đầu quan điểm mới là hãy thay đổi vốn từ vựng của bạn. Thay vì nói: "*Nếu*con không làm việc X (dọn gọn phòng ngay lập tức!) *thì* con sẽ không được làm việc Y (xem ti vi tối nay)." Hãy thay đổi "Nếu… thì" thành "Khi… thì," ví dụ như, "*Khi* con nhớ cho quần áo vào hòm mây ba ngày liền, *thì* con sẽ được xem ti vi sau khi làm xong bài tập về nhà. Mẹ sẽ không nhắc con nữa, dù chỉ một lần. Nếu con muốn, mẹ sẽ giúp con dựng biểu đồ để con nhớ. Nào, bây giờ nói cho mẹ nghe xem mẹ vừa nói gì, để biết con hiểu rõ quy tắc này."

"Khi… thì." Đó chính là cụm từ chính yếu. Sau đó, bạn hãy nghe nhạc, gọi điện hoặc làm vườn. Hãy để con được một mình trong chốc lát. Khi con nhớ phải hợp tác, con sẽ giành được đặc ân mà con mong muốn. Một viễn cảnh hoàn toàn mới mẻ đấy nhé!

Sửa lỗi sai hàn gắn thế giới

> *Người mắc lỗi biết ăn năn hối hận nên cố gắng làm việc tốt đối với hành vi mà anh ta đã mắc lỗi… Bất kể anh ta mắc lỗi như thế nào, lúc này anh ta nên có hành vi tốt. Nếu bàn chân anh ta gây ra lỗi, vậy hãy để bàn chân đó thực hiện hành vi tốt. Nếu miệng anh ta nói dối, hãy cho phép anh ta nói những lời khôn ngoan. Những đôi tay bạo lực nên hành động từ thiện… Người gây phiền nhiễu nên trở thành người tạo nên hòa bình.*

Rabbi Jonah Gerondi, Thế kỉ 13

Mục đích của hình thức kỷ luật là dạy cho trẻ biết về thái độ mới và hành vi mới. Hành động sửa sai giúp trẻ biết chính xác trẻ đã làm gì sai, bởi vì trẻ được yêu cầu phải tích cực không được làm hoặc sửa chữa hành vi không thể chấp nhận của mình. Một Rabbi Orthodox đồng thời là hiệu trưởng trường nam sinh kể cho tôi nghe về cách ông áp dụng nguyên lý này. Khi Abram hai lần lấy trộm bánh trong khay ăn trưa của Ari "để vui một tí thôi", thầy yêu cầu cậu bé giúp việc vặt trong bếp một ngày và đem cho Ari một khay bánh quy mới ra lò. Một học sinh khác tên là Moshe vẽ kín hình graffiti lên tường phòng vệ sinh. Hành vi nghịch ngợm của cậu bé vẫn tiếp tục sau khi nhân viên vệ sinh sơn lại toàn bộ phòng vệ sinh vào ngày hôm đó. Thay vì đình chỉ học Moshe, thầy yêu cầu cậu học sinh đứng trong phòng suốt 3 tiếng liền và yêu cầu cậu bắt tay vào việc: Moshe phải lau dọn phòng vệ sinh sạch sẽ và phân loại giấy vệ sinh cho đến 6 giờ tối. Sau đó, thầy không gặp thêm rắc rối nào với hình vẽ graffiti của Moshe nữa.

"Tôi nghĩ rằng, việc bỏ lỡ trận đấu bóng chày quan trọng vào buổi chiều hôm đó có tác dụng một phần đối với hiệu quả của hình phạt này," thầy nói với tôi: "Nhưng yếu tố quan trọng khác nữa chính là thời gian và sự quan tâm mà chúng ta dành ra để tìm nhiệm vụ phù hợp giúp cậu bé sửa sai. Các nhà tâm lý học gọi đây là hậu quả hợp lý. Ngũ thư Kinh Thánh gọi đây là *teshuvah* - cơ hội sửa sai."

Nếu con bạn mắc lỗi mang tính chống đối, bạn hãy nghĩ đến cách thức giúp con sửa chữa những hư hại về vật chất hoặc tinh thần mà con gây ra. Theo Rabbi Gerondi gợi ý, con nên cố gắng sửa sai bằng cách sử dụng chính bộ phận mà cậu bé vận dụng để gây ra lỗi.

Cuộc tìm kiếm lâu dài

Sampson Raphael Hirsch, một tác giả kiêm rabbi hồi thế kỉ 19, nói như thế này khi một người mẹ phàn nàn vì con không chịu nghe lời: "Suốt mười năm ròng chị đã làm thứ mà cậu bé muốn, vậy mà bây

giờ chị lại mong nó sẽ làm những thứ mà chị muốn sao?" Rõ ràng là nếu chúng ta muốn con cư xử phải phép khi bước vào tuổi thiếu niên, chúng ta phải có thói quen kỷ luật con từ khi con còn nhỏ. Do Thái giáo nhấn mạnh vào tầm quan trọng của sự chuẩn bị. Bạn có thể lập kế hoạch cho giai đoạn thiếu niên an toàn, bổ ích bằng cách tập cho con quen với sự kỷ luật từ khi con còn nhỏ.

Miriam Adahan đưa ra một công thức đơn giản để nuôi dạy con hiệu quả: 1/3 tình yêu thương, 1/3 kỷ luật, và 1/3 do bạn quyết. Chúng ta đã hiểu về 1/3 tình yêu thương. 1/3 do bạn quyết tức là bạn sẽ làm ngơ trước rất nhiều hành vi mắc lỗi nho nhỏ, lựa chọn mục tiêu đúng đắn, và sáng suốt lựa chọn hình thức kỷ luật. 1/3 kỷ luật tức là bạn sẽ nghiêm khắc và kiên quyết, có lẽ nghiêm khắc nhiều hơn là cảm thấy dễ chịu trong 1/3 khoảng thời gian. Talmud cũng đưa ra lời khuyên tương tự: khi đối mặt với một đứa trẻ, "hãy dùng tay trái đẩy con ra và dùng tay phải kéo con vào lòng."

Cha mẹ thường hiểu sai về hành vi kéo - đẩy này. Để thành công, chúng ta cần phải áp dụng hình thức kỷ luật với chính mình theo cách mà trước đây chúng ta chưa làm. Đây là một phần trong kế hoạch. Do Thái giáo dạy rằng, việc phát triển *middot* (đặc điểm tính cách tốt) là quá trình kéo dài cả cuộc đời; quá trình này không dừng lại khi người ta đến tuổi tham dự nghi thức lập thệ (nghi lễ công nhận một thiếu nữ đến tuổi trưởng thành và tuyên thệ tuân thủ các điều răn). Quá trình nuôi dạy con sẽ giúp bạn xây dựng *middot* bởi việc thay đổi hành vi xấu của con sẽ đòi hỏi bạn phải thay đổi chính mình. Một trong những đặc điểm tính cách kém quyến rũ nhất nhưng có giá trị nhất, ví dụ như lòng kiên nhân, lòng kiên trì, khả năng nhìn xa trông rộng, lòng dũng cảm, tự chủ và sự chấp nhận, đều được gây dựng khi chúng ta làm cha, làm mẹ. Khi bạn dạy con cách kiểm soát và chuyển hướng *yetzer hara*, bạn sẽ khám phá ra những ưu điểm mà chính bạn cũng không nghĩ là mình có đâu!

Dạy con trân trọng giá trị của khoảnh khắc hiện tại

Tôi từng được nghe hai rabbi kể cho cùng một câu chuyện. Có một người mẹ hết sức lo lắng về con trai và chị đến gặp rabbi. “Thưa thầy, thầy giúp con trò chuyện với Jordan nhà con được không ạ? Lúc nào thằng bé cũng cáu bẳn và con biết là có chuyện gì đó đang khiến thằng bé phiền não. Có lẽ là do vợ chồng con ly hôn, hoặc là chuyện gì đó liên quan đến bạn bè của nó… thực sự là con không biết, nhưng con biết thầy biết cách trò chuyện với trẻ nhỏ. Con đưa thằng bé đến gặp thầy được không ạ?”

Sau đó, rabbi đề xuất thời gian, *4:30 ngày thứ Tư.*

“Ồ, không được ạ. Hôm đó Jordan phải tập bóng rổ.”

Rabbi đề nghị một buổi khác.

“Cũng không được ạ. Thằng bé phải học gia sư môn Toán rồi.”

Và rabbi đưa ra một giờ hẹn khác.

Jordan học đàn ghi-ta.

Rabbi nhận thấy rằng lịch hẹn của cậu bé kia còn bận rộn hơn cả lịch hẹn của thầy. Thầy nói với tôi rằng, thầy đã biết chắc Jordan đang cáu bẳn vì điều gì.

Chúng ta là thế hệ cha mẹ giàu tham vọng và cần cù, nhưng sự kết hợp của hai đặc điểm tính cách có vẻ giàu tiềm năng này làm “ô nhiễm” mối quan hệ của chúng ta với thời gian. Tương lai bị lồng ghép vào quá khứ với những buổi sáng ngái ngủ, bảng đánh vần, bảng cửu chương để giúp các con ghi nhớ, các buổi học võ, tiệc

sinh nhật, các buổi đi chơi được đặt hẹn trước. Ngũ thư Kinh Thánh dạy rằng Thiên Chúa cho chúng ta vai trò người chăm sóc thế giới, thay vì người làm chủ thế giới. Là người chăm sóc món quà thời gian, chúng ta có nghĩa vụ vận dụng thời gian một cách tốt nhất. Nhưng điều đó nghĩa là gì?

Đối với hầu hết mọi người, sử dụng thời gian hiệu quả nghĩa là biết cách tận dụng nhiều thời gian hơn mức mình có. Nhưng khi bạn nuôi dạy trẻ, việc quản lý thời gian bằng cách vắt kiệt nó sẽ không đem lại hiệu quả, bởi vì các biến số thay đổi cực kì nhanh chóng. Ngay khi bạn vừa trau chuốt một bảng kế hoạch, một loạt trò chơi thể thao, bạn bè hoặc khóa học nào đó lại xuất hiện. Rất nhiều cha mẹ vô cùng ngạc nhiên khi phát hiện ra rằng, khi các con lớn hơn, việc tổ chức sắp xếp cuộc sống của con sẽ tốn nhiều thời gian hơn. Con có nhiều bài về nhà hơn, nhiều áp lực xã hội hơn, các trận thi đấu bóng đá ngày càng xa hơn. Và khi các hoạt động chồng chất lên nhau, cha mẹ phải vất vả cải thiện kĩ năng quản lý thời gian của mình, nhưng việc này thường không đem lại kết quả.

Thời gian được coi là nguồn tài nguyên cần được tận dụng hoặc là một kho báu để ta hưởng thụ. Do Thái giáo muốn các bậc cha mẹ áp dụng cả hai quan điểm này. Nếu chúng ta chỉ tập trung sinh lực vào việc lập kế hoạch cho các hoạt động và giám sát bài về nhà của con, chúng ta sẽ không thể trân trọng những khoảnh khắc tuyệt vời bên con. Chúng ta sẽ không được nghe con kể về sự quan sát đáng kinh ngạc của con, cũng không nhận thấy vẻ đẹp rạng rỡ của con. Chúng ta sẽ không đi đủ xa để nghe thấy hoặc nhìn thấy con.

Bước vào tuổi thiếu niên, hầu hết các trẻ đều phàn nàn rằng không ai chịu lắng nghe trẻ nói. Thói quen lắng nghe và chờ đợi được lắng nghe cần được thiết lập từ giai đoạn đầu đời. Nếu chúng ta luôn luôn xao nhãng, con sẽ cho rằng chúng ta không chịu nghe con và chúng sẽ không trò chuyện với chúng ta nữa. Đây là hậu quả đáng buồn trong lối sống gấp gáp thời nay, nhưng vẫn còn nhiều hậu quả khác đáng buồn hơn. Trong sự gấp gáp của cuộc sống, trẻ rất khó học được các kĩ năng cơ bản: thưởng thức cuộc sống, giải

tỏa cơn buồn chán bằng cách tự tìm thấy niềm vui và có cảm giác hài lòng, yên bình. Nếu trẻ không được dạy để ngẫm nghĩ về mọi thứ, làm sao chúng có thể cân nhắc các vấn đề, hành động và hậu quả? Plato nói rất đúng: “Cuộc đời thiếu sự tự vấn là cuộc đời không đáng sống.” Sự tự vấn này cần nhiều thời gian.

Thời gian là khoản tiền tệ linh thiêng trong tín ngưỡng Do Thái. Tín đồ Cơ đốc giáo coi thời gian là “con thuyền lớn mà Chúa có thể sử dụng.” Tôi thích quan điểm cho rằng thời gian là một buổi lễ linh thiêng. Trong thuyết thần học Cơ đốc giáo, mỗi người đều có cơ hội làm công việc của Chúa trên hành tinh này để nâng cao giá trị món quà của sự sống sau cái chết. Do Thái giáo hướng trọng tâm vào hiện tại. *Phần thưởng cho việc làm công việc của Thiên Chúa là chất lượng cuộc sống của ngươi khi ngươi còn sống trên cõi đời này.* Thiên Chúa ban cho chúng ta sự tự nguyện để lựa chọn hành động một cách khôn ngoan, để tận dụng hiệu quả phần lớn thời gian của chúng ta trên hành tinh này. Chúng ta được trao cơ hội để giúp hành tinh này tốt đẹp hơn so với khi chúng ta thiết lập ra nó; để trân trọng khoảnh khắc hiện tại; để quý trọng và quản lý thời gian. Nghịch lý ở chỗ, việc làm chậm kim đồng hồ cũng khiến chúng ta phải nỗ lực và tập trung nhiều như khi thực hiện mọi việc. Để tận dụng thời gian hiệu quả, chúng ta phải biết cách bảo vệ thời gian một cách cần mẫn như khi chúng ta bảo vệ sức khỏe hoặc hối thúc việc học của con. Nhưng bằng cách nào đây? Do Thái giáo có kế hoạch chi tiết dành cho việc nghỉ ngơi, suy ngẫm và đổi mới. Đó chính là lễ Shabbat.

Lễ Shabbat: sức mạnh bí ẩn của một ngày nghỉ

Không phải người Israel giữ ngày lễ Shabbat, mà là ngày lễ Shabbat giữ người Israel.

Ahad ha’am

Các rabbi rất lưu tâm đến những nguy hiểm của một cuộc sống gấp gáp. Thật may mắn, các thầy đã có sẵn liều thuốc giải độc.

Chúa đã yêu cầu ngay từ đầu. Chỉ vài phút sau khi tạo ra thời gian, Chúa tạo ra các biện pháp bảo vệ nó.

Chúa làm việc rất hăng say. Trong sáu ngày, Người đã tạo ra thiên đường, mặt đất, ngày, đêm, đàn ông, đàn bà, dã thú, chim trời và loài bò sát. Sau đó, Chúa nói về nỗ lực của Người: “Thiên Chúa hài lòng, Thiên Chúa thấy mọi sự Người làm ra đều tốt đẹp.” Bạn hãy đánh giá thái độ này nhé. Đó không phải thái độ cầu-toàn, không phải nỗ lo lắng không-bao-giờ-là-đủ hay tham-công-tiếc-việc, cũng không phải hành động 24/7. Người hài lòng với thứ Người nhìn thấy. Bây giờ, chúng ta hãy cùng xem sự việc xảy ra sau đó.

“Vào ngày thứ sáu, Thiên Chúa hoàn thành xong công việc Người làm. Khi làm xong mọi công việc của Người, ngày thứ bảy, Thiên Chúa nghỉ ngơi. Thiên Chúa ban phúc lành cho ngày thứ bảy và thánh hóa ngày đó, vì ngày đó Người đã nghỉ, ngưng làm mọi việc sáng tạo của Người.” Công việc mà Người lập kế hoạch để làm có *phần khởi đầu* và *phần kết thúc.* Khi xong việc, Người ngưng tay và nghỉ ngơi trọn một ngày. Không lâu sau đó, Thiên Chúa lệnh cho tất cả mọi người phải làm như vậy. “Các người sẽ lao động và làm việc trong sáu ngày, còn ngày thứ bảy là lễ Shabbat dành cho Thiên Chúa của các người.”

Truyền thống Do Thái có 613 điều răn vì con người vẫn thường vi phạm luật. Nếu không, tại sao phải răn dạy? Tầm nhìn vĩ đại của Thiên Chúa về bản chất của những con người mà Người tạo ra chính là Người biết rằng sẽ không dễ gì để khiến con người tạm ngưng công việc. Không làm việc gây ra nhiều sự tự kỷ luật và kế hoạch hơn cả làm việc. Người dân của Người phải biết ngừng kháng cự. Cuộc đời của họ sẽ không dễ dàng.

Một phần trong kế hoạch của Thiên Chúa là để tất cả mọi người cùng tham gia hoạt động này. Người nhận thấy rằng, nếu người này vẫn làm việc, người kia sẽ cảm thấy có lỗi hoặc là muốn tham gia cùng. Đơn thuốc của Người sẽ không hiệu quả nếu tất cả mọi người cùng uống một loại thuốc, vì vậy Người rà soát kĩ lưỡng và ra chỉ thị rằng tất cả mọi người đều phải nghỉ ngơi. “Các ngươi sẽ không làm

việc gì hết - cả ngươi, con trai con gái ngươi, nô lệ nam hay nữ, gia súc của người, hay cả người lạ có mặt trong tư gia của ngươi.”

Cuối cùng, Thiên Chúa tạo ra tầm quan trọng của ngày lễ Shabbat bằng cách biến nó thành một bản hiệp ước: “Người Israel sẽ giữ ngày lễ Shabbat, tuân theo ngày lễ Shabbat trong suốt cuộc đời như một bản hiệp ước đối với mọi thời đại.” Bản hiệp ước ư? Vấn đề chính ở đây là gì? Tại sao phải phô trương đến vậy?

Câu trả lời nằm ở sức mạnh bí ẩn của một ngày nghỉ. Trong ngôn ngữ Hebrew, từ *nghỉ ngơi* trong cụm từ “Và Thiên Chúa nghỉ ngơi” là *vayinafash. Vayinafash* được cấu tạo từ từ *nefesh*, nghĩa là “linh hồn”. Khi nghỉ ngơi trong ngày lễ Shabbat, linh hồn chúng ta được trẻ lại. Rabbi Abraham Joshua Heschel, một học giả và triết gia vĩ đại thời hiện đại, gọi ngày lễ Shabbat là “thánh đường thời gian” thay vì một không gian. Theo truyền thống, chúng tôi gắn bó với các sự kiện thiêng liêng, thay vì gắn bó với các địa điểm hoặc của cải.

Chúng tôi coi lễ Rosh Hashanah và Yom Kippur là những ngày thiêng liêng nhất trong số những ngày thiêng liêng, vì vào các ngày lễ này, số người tham gia giáo đường đông hơn các ngày lễ khác. Tiếng kèn sừng trâu (thổi nhân ngày lễ Rosh Hashanah và Yom Kippur) được coi là điểm nhấn tinh thần của một năm tôn giáo. Nhưng một số giáo xứ có truyền thống không thổi kèn sừng trâu nếu ngày lễ Rosh Hashanah trùng với ngày lễ Shabbat. Tại sao? Bởi theo luật Do Thái, vào ngày lễ Shabbat, bạn không được phép mang theo các dụng cụ âm nhạc, và ngày lễ Shabbat được quyền ưu tiên hơn ngày lễ Rosh Hashanah. Một ngày được chọn sẵn để nghỉ ngơi và phục hồi luôn được ưu tiên hơn so với một ngày lễ thiêng liêng.

Trong cuốn *The Art of Jewish Living: The Shabbat Seder* (Tạm dịch: Nghệ thuật sống của người Do Thái: Lễ Quá hải Shabbat) của Tiến sĩ Ron Wolfson, tác giả giải thích các quy tắc mà chúng ta phải tuân thủ để hoàn thành công việc làm mới linh hồn:

Vào ngày lễ Shabbat, hành vi bị cấm là hành vi tạo thay đổi cho thế giới vật chất. Khi chúng ta nghỉ ngơi vào ngày lễ Shabbat, chúng ta ngừng điều khiển tự nhiên, ngừng xây dựng, ngừng vận động và ngừng thay đổi thế giới vật chất. Việc này giúp ngày lễ Shabbat trở thành thời khắc để chúng ta hướng vào sự bất diệt, vào thứ không thể bị thay đổi do hành động của con người. Ngay cả thiên nhiên cũng có một ngày để không bị con người can thiệp. Ngày lễ Shabbat đòi hỏi chúng ta phải chuẩn bị trong gia đình, vì vậy chúng ta không phải "làm việc" trong ngày lễ này.

Trong cuốn *Ecology and the Jewish Spirit: Where Nature and the Scared Meet* (Tạm dịch: Sinh thái và tinh thần Do Thái: nơi giao thoa giữa Thiên nhiên và Sự linh thiêng) Rabbi Marc Sirinsky so sánh ý nghĩa vô tận của ngày lễ Shabbat với con bè trên sông hoặc sự sống nơi hoang dã. Chuẩn bị cho chuyến đi này - tìm đúng bản đồ, kiểm tra thiết bị, gói ghém đồ đạc vào cho lên ô tô - phiền hà đến mức bạn sẽ tự hỏi liệu bỏ công sức ra có đáng không. Bạn phải làm việc chăm chỉ để chuẩn bị dừng chân. Nhưng khi ở trên sông rồi, khi không có sự giám sát hay bổn phận nào khác, thời gian có thể mở rộng theo nhịp điệu của tự nhiên. Rabbi Sirinsky nói rằng, trong "thời gian trên sông" cũng như trong ngày lễ Shabbat, chúng ta có cơ hội trải nghiệm *neshamah yeterah*, tức là linh hồn bổ sung. Bản chất của linh hồn bổ sung là gì? Các chữ viết bí ẩn của Do Thái truyền thống dạy rằng, "với linh hồn ngày lễ Shabbat [*neshamah yeterah*] nỗi buồn và nỗi tức giận được lãng quên. Niềm vui bao trùm." Trong ngày lễ Shabbat và trong tự nhiên, nơi công việc của Thiên Chúa được thấy rõ rệt, chúng ta có cơ hội có được cảm nhận này.

Neshamah yeterah cũng có thể đến với chúng ta vào những lúc khác. Một buổi tối, Emma xả nước vào chiếc đĩa màu xanh trước khi cho đĩa vào máy rửa bát. Trên đĩa dính đầy món kem trái cây mâm xôi. "Mẹ ơi, mẹ xem này! Giống mặt trời lặn quá. Hay thật đấy." Trong chậu nước có một chiếc bát màu xanh lá cây đựng salad. Lá rau diếp màu xanh xám nổi lên. "Mẹ ơi, trông giống lá sen trong ao quá!" Tôi quàng tay lên vai con và ngắm nhìn vẻ đẹp này bằng ánh

mắt trẻ thơ của con. Tôi có cảm giác một linh hồn thứ hai đang gắn kết hai mẹ con tôi.

Trong gia đình, có những khoảnh khắc tinh thần xuất hiện tự phát và lên đến đỉnh điểm. Đó là sự quan sát thi vị của con, là những câu hỏi con đặt ra khi trèo ra khỏi bồn tắm hay khi đang nghịch bánh mì nướng. Hay thời gian như ngừng trôi khi một con ễnh ương nhảy trên đường lái xe vào nhà, hay khi con nói chuyện hồi lâu với ông/bà là dấu hiệu cho thấy *neshamah yeterah* mà không phải nỗ lực làm gì. Nhưng quan điểm bảo vệ ngày lễ Shabbat dạy chúng ta gia tăng cơ hội tìm thấy chính mình trong những khoảnh khắc này, rằng những khoảnh khắc đó sẽ được kéo dài, thay vì chỉ lướt qua.

Thời gian nghỉ ngơi linh thiêng tại gia đình tôi

Tại các buổi học về phương pháp nuôi dạy con, tôi đề xuất mọi người coi ngày lễ Shabbat là hình mẫu của việc thánh hóa thời gian. Tôi giới thiệu chủ đề này bằng việc kể cho họ nghe về sự phát triển chầm chậm trong thói quen tổ chức ngày lễ Shabbat tại gia đình tôi, rất chậm thôi. Chúng tôi bắt đầu với những thay đổi nhỏ. Vào một tối thứ Sáu cách đây 12 năm, chúng tôi thắp vài ngọn nến, lưỡng lự đọc vài câu kinh, hôn lên má nhau và nói: "Chúc ngày lễ Shabbat vui vẻ," và đến nhà hàng Thái gần nhà để ăn bữa tối với tôm. Đúng là không cơ bản chút nào. Tuần sau đó, chúng tôi nói kiddush (cảm ơn rượu) khi uống rượu nho Manischewitz Concord, rồi tiếp tục đi ăn tại nhà hàng Thái. Một hoặc hai tháng sau, tôi nướng bánh challah, đọc kinh cảm ơn và ăn tối tại nhà. Một năm rưỡi sau, tối thứ Sáu nào chúng tôi cũng ở nhà thưởng thức bữa tối Shabbat trọn vẹn. Chúng tôi đọc kinh cảm ơn mọi thứ: nến, các con, tình yêu của cha mẹ, một ngày linh thiêng.

Suốt những năm qua, chúng tôi đã điều chỉnh các quy tắc thực hiện ngày lễ Shabbat cho phù hợp với nhu cầu của gia đình khi các con trưởng thành hơn. Khi các con còn học tiểu học, chúng tôi nghiêm khắc hơn bây giờ. Chúng tôi chỉ sử dụng ô tô khi đi đến và rời khỏi giáo xứ. Lúc đó, vợ chồng tôi không muốn dành buổi sáng ở giáo xứ với các con, thay vào đó là cầu nguyện, hát và giao lưu với

bạn bè. Chỉ khi đến giáo hội chúng tôi mới có thời gian để làm mới tinh thần. Chúng tôi dành buổi chiều ở nhà với các con và ông bà nội ngoại, không điện thoại, không thư từ, không việc vặt.

Bây giờ các con tôi đã lớn hơn và chúng tôi cũng không quá nghiêm khắc về ngày lễ Shabbat nữa, nhưng có một thứ không hề thay đổi và bất khả xâm phạm, đó chính là bữa tối thứ Sáu thong thả. Đây là truyền thống Do Thái nhằm tô điểm cho *mitzvah*, hay còn gọi là *hành động được yêu cầu*, và biến nó thành hành động đẹp đẽ, thú vị hết mức có thể. Quan điểm này được gọi là *hiddur mitzvah* và ví dụ đầu tiên là bàn ăn trong ngày lễ Shabbat. Chúng tôi dùng dụng cụ bằng bạc thay vì dụng cụ ăn thường ngày. Chúng tôi cũng cắm một lọ hoa trên bàn. Thêm cả rượu và nước ép nho - loại quả nhập ngoại chứa nhiều đường và có khả năng gây ố vải nếu bị đổ nên không được lựa chọn vào thực đơn hàng ngày trong gia đình tôi. Chúng tôi mặc đồ nghiêm chỉnh và mời một hoặc hai vị khách tham dự buổi lễ Shabbat.

Các thành viên trong gia đình đều biết rằng, dù trong tuần bận đến đâu thì khoảng thời gian được ở bên nhau vào mỗi tối thứ Sáu luôn chờ đợi chúng tôi. Chúng tôi không nghe điện thoại. Không vội vàng chuyển sang hoạt động kế tiếp. Chúng tôi thì thầm "cám ơn con" với con - một câu cầu nguyện chứa đựng tình cảm yêu thương: "Cầu xin ánh sáng thiên thần soi sáng cho con và đem bình yên đến cho con."

Anh Michael, chồng tôi, kể lại câu chuyện về Eishet Hayil. Câu cầu nguyện này bắt đầu như sau: "Ai tìm được một người vợ tốt? Cô ấy đáng giá hơn cả ngọc ruby." Chúng tôi đi quanh bàn và chia sẻ tin tốt cho nhau, mỗi người lại giải thích cho mọi người nghe về điều khiến họ biết ơn trong tuần.

Đôi khi chúng tôi vận dụng *chỉ dẫn của Ngũ thư về phương pháp thảo luận trong gia đình* (các bản fax hoặc thư điện tử được đặt mua hàng tuần) để xử lý các tình huống khó xử mang tính đạo đức với các con, ví dụ như *Các con có thấy việc tiêm vi - rút cúm cho chuột để thử nghiệm vắc-xin là đúng hay không?* Bằng cách này, chúng tôi giúp các con làm quen với quan điểm của Do Thái

giáo về *quyền lực (sự lãnh đạo)* và *cương vị quản lý (trách nhiệm)* đối với các loài vật. *Thánh đường có nên chấp nhận khoản tiền tài trợ để xây thánh đường mới nếu người tài trợ là giám đốc một công ty và công ty này sử dụng lao động trẻ em ở quốc gia khác? Nếu các gia đình ở quốc gia này không có đủ tiền mua thức ăn khi các trẻ em này không đi làm kiếm tiền thì sao?* Chúng tôi thảo luận về tư tưởng Do Thái đối với việc làm từ thiện và sự công bằng. Buổi thảo luận kết thúc khi chúng tôi cùng hát *birkat hamazon,* thể hiện sự biết ơn sau mỗi bữa ăn.

Việc chấp nhận sự hạn chế của ngày lễ Shabbat trong hoạt động thường nhật giúp chúng tôi có nhiều tự do hơn là nếu như chúng tôi không khiến ngày đó trở thành một ngày hoàn toàn khác biệt. Bữa tối thứ Sáu và những ngày thứ Bảy thong thả tạo âm hưởng tích cực cho cả tuần. Nhưng tương tự như tầm quan trọng của ngày lễ Shabbat đối với sự kiên định của cuộc sống gia đình và duy trì truyền thống Do Thái, các nguyên lý ẩn sau nó không được coi là chỉ dành riêng cho một ngày duy nhất. Quan điểm ở đây là mỗi khoảnh khắc phải được vận dụng khôn ngoan, mỗi khoảnh khắc đều có thể trở thành giây phút thiêng liêng, và quan điểm đó nên được mở rộng cho tất cả các ngày trong tuần. Vậy chúng ta phải làm thế nào để bắt đầu với lối suy nghĩ hướng-về-ngày-lễ-Shabbat này? Bằng cách cưỡng lại thôi thúc vắt kiệt từng giây từng phút quý báu ư? Bước đầu tiên là hãy nhận biết các thành phần của cuộc sống đương đại vốn đặt ra những rào cản lớn nhất.

Cha mẹ bận rộn

Jackie là kiến trúc sư. Trong buổi học về phương pháp nuôi dạy con, chị nói với chúng tôi rằng càng ngày chị càng về nhà muộn hơn. Không phải chuyện tình cảm ở văn phòng đâu. Chỉ là cảm giác khiếp sợ thôi. Sau khi đặt ra nhiều câu hỏi, chúng tôi xâu chuỗi thông tin với nhau và có được một thứ gọi là "chuyện hậu trường."

Khi Jackie về đến nhà, chị có cảm giác mình phải có một chiếc còi, một chiếc kèn sừng trâu và một cái càng cơ khí để mọi việc chuyển động hiệu quả. Chị đi từ phòng này sang phòng khác nhặt

đồ vật nằm vương vãi trên sàn nhà và la hét ra lệnh cho con cái. "Đừng có xem ti vi nữa! Làm hết bài tập đi! Ăn tối nào! Dọn bàn! Đổ rác! Đi tắm! Không được nghịch bọt xà phòng nữa, gội đầu đi! Ra khỏi bồn tắm! Đi ngủ! Nhanh lên, nhắm mắt lại! Dậy vệ sinh cá nhân! Tìm ba lô đi! Đi ra ngoài và chờ xe đến đón!"

Ngày cuối tuần cũng không giúp chị được nghỉ ngơi thư giãn trước áp lực này. Vô số những việc vặt chưa được hoàn thành trong tuần cần được làm cho xong. Còn phải mua quà sinh nhật trước khi đến ngày tổ chức tiệc, phải đi cổ vũ trận thi đấu bóng đá giải thiếu nhi, phải hoàn thành các dự án được giao về nhà, và Jackie luôn có cảm giác chị làm chưa đủ, chị chưa thực sự gắn kết và gần gũi với các con.

Nhưng khi Jackie ở cơ quan, khung cảnh hoàn toàn khác biệt. Yên tĩnh và gọn gàng. Ở văn phòng là những người bạn trưởng thành của chị. Họ cùng tổ chức tiệc sinh nhật, cùng uống cà phê, cùng thực hiện các dự án vốn hấp dẫn chị. Trên sàn phòng không vương vãi các mẩu giấy vụn, và nếu có, chị cũng không có bổn phận nhặt lên. Tại cơ quan, chị có sự đóng góp quan trọng và đáng kể. Chị thiết lập mọi thứ. Chị được kính nể. Chị được trả lương. Càng ngày chị càng về muộn hơn.

Arlie Russel Hochschild, tác giả cuốn *The Time Bind: When work becomes home and homes becomes work* (Tạm dịch: Eo hẹp thời gian: Khi văn phòng biến thành nhà ở và nhà ở biến thành văn phòng) viết về những người coi nơi làm việc là nơi để thư giãn. Khi cả cha và mẹ cùng phải đi làm xa nhà, ngôi nhà trở thành nơi làm việc - nơi họ phải hoàn thành quá nhiều việc chỉ trong vài giờ trước lúc đi ngủ. Khi đọc cuốn sách của tác giả Hochschild, Nicholas Lemann tóm tắt như sau về *nơi trú ẩn* của trẻ: "Các con phải tuân theo phong cách đẩy-nhanh-tốc-độ của nhà máy sản xuất, cả ngày chỉ vội vã lao từ phòng này sang phòng khác và bị bắt phải vắt kiệt mọi nhu cầu cảm xúc chỉ trong một giờ đồng hồ, thậm chí ít hơn, mà cha mẹ có được vào mỗi tối."

Cũng giống như các bậc cha mẹ được nêu trong cuốn *The Time Bind* Jackie chưa bao giờ, một cách có ý thức, công nhận rằng

chị thích ở cơ quan hơn ở nhà. Chị chỉ biết điều đó mỗi khi về nhà và cảm thấy tức giận, bất lực và có lỗi vì chị không có khả năng làm việc này tốt hơn. Khi tôi nói với chị rằng giảm nhịp độ cuộc sống là một việc khó khăn và đó là lý do khiến Chúa lệnh cho chúng ta làm việc đó, tôi nhìn thấy mắt chị sáng lên thể hiện sự hiểu rõ của chị.

"Tôi biết chứ," chị nói. "Tôi nên cắt giảm 1/3 thời gian làm việc. Tôi ở nhà ít thời gian quá! Đó chính là vấn đề!"

"Giảm thời gian làm việc có thể là một giải pháp, nhưng thái độ và mục tiêu của chị khi chị ở nhà đóng vai trò quan trọng tương tự như lượng thời gian chị ở nhà," tôi trả lời. "Đó là một sự mâu thuẫn khôi hài. Nếu chị có tham vọng ở nhà như khi ở văn phòng, chị sẽ thất bại. 'Sản phẩm' của chị khi đi làm là những tòa nhà đẹp đẽ, nhiều chức năng, kết cấu kĩ thuật hoàn hảo. Nhưng sản phẩm của chị khi ở nhà là tạo môi trường giúp bốn con người mệt mỏi hoàn thành bài tập về nhà, đánh răng sạch sẽ, nghỉ ngơi thư giãn và gắn kết với nhau khi cả gia đình cùng ăn và cùng trò chuyện."

Để việc khôi phục này đem lại hiệu quả, cha mẹ phải áp dụng rất nhiều hình thức kỷ luật, nhưng tất nhiên không phải là thi hành kỷ luật đạt-mục-tiêu như ở văn phòng làm việc. Ở nhà, bạn sẽ chỉ hoàn thành công việc của mình tốt nhất nếu bạn *không có khả năng,* nói một cách nông cạn là vậy. Mặc dù bạn sẽ cảm thấy bớt lo lắng khi cho bát đĩa vào máy rửa bát và trả lời điện thoại ngay khi về đến nhà, nhưng hãy kiềm chế thôi thúc đó. Bạn sẽ làm tốt hơn nếu bạn để bát đĩa và các cuộc điện thoại chờ đợi, cho đến khi con gái nói với bạn với giọng điệu sốt sắng rằng con trai của cô giáo của con bị lạc trong chuyến đi cắm trại và nhiều giờ liền người ta vẫn chưa tìm thấy cậu bé.

"Ngôi nhà quá bừa bãi không phải là ngôi nhà có thể được khôi phục và tôi không ủng hộ chị sống trong nơi bừa bộn đó," tôi nói với Jackie. "Nhưng chị và gia đình sẽ trân trọng thời gian ở nhà với nhau nhiều hơn nếu ở đó không chỉ có việc dọn dẹp và lập kế hoạch cho công việc hậu cần."

Gia đình "trực tuyến" 24/7

Bạn có nhận thấy mình đã áp dụng những biện pháp nào để giữ liên lạc chặt chẽ với trường học của con không? Nào là địa chỉ thư điện tử, số máy nhắn tin, số điện thoại di động rồi số máy fax của cha và mẹ. Một cảm giác dễ chịu, an toàn. Trong trường hợp khẩn cấp, nhà trường có thể gọi ngay cho chúng ta. Nhưng điều đó nghĩa là sếp, khách hàng, bạn bè, người thân đều có thể gọi cho chúng ta bất cứ lúc nào. Chúng ta luôn luôn có mặt để nhận tin.

Khả năng liên lạc nhanh chóng này quả là tích cực và thú vị. Khi Susanna trở về nhà sau chuyến cắm trại qua đêm và vào mạng, ngay lập tức con bé nhận được tin nhắn của một người bạn cắm-trại-chung ở cách tới nửa vòng trái đất. Hai đứa nhỏ hồ hởi phấn khởi khi được liên lạc với nhau sau 24 giờ chia tay. Và tôi, tôi cũng nhận được những email thân thiết của những người mà có lẽ trước đây mối liên lạc của chúng tôi chỉ mang tính hình thức, không thường xuyên. Đúng là may mắn lắm. Nhưng "trực tuyến 24/7" cũng có lắm rắc rối: nhiều lúc trong nhà tôi vang lên tiếng bíp liên hồi không khác gì khu săn sóc đặc biệt trong bệnh viện, và những bức tường "chịu nước" của nhà tôi bỗng nhiên "có thể thấm nước." Trong bài viết "Kỉ nguyên của sự gián đoạn," tác giả Michael Ventura có viết:

> *Sự gián đoạn ngày càng được coi là chuyện thường tình - người ta có quyền làm gián đoạn công chuyện của người khác và người ta trông đợi người đó cũng sẽ bị làm gián đoạn như thế. Thời gian của mỗi người, vốn được coi là dấu chữ thập giữa một mê cung, một căn buồng và công việc đơn điệu mỗi ngày, nay dễ dàng bị phân tách mà không được cảnh báo trước. Điều này giúp chúng ta liên lạc và trò chuyện hiệu quả, nhưng nó cũng khiến thế giới công việc bên ngoài ghé thăm chúng ta bất cứ lúc nào.*

Trong ngày lễ Shabbat, rất nhiều người cảm thấy họ hoàn toàn hợp lý khi kỳ vọng người khác sẽ tạm thời không làm phiền đến

mình. Sau một thời gian, bạn bè và người thân sẽ biết rằng bạn không trả lời điện thoại công việc vào các tối thứ Sáu hoặc ngày thứ Bảy, và họ sẽ không gọi cho bạn vào những ngày này nữa. Bạn có được "sự cho phép" thần thánh là không cần phải "trực tuyến". Nhưng nếu ngôn từ của Chúa là ảnh hưởng duy nhất giúp bạn vượt qua áp lực văn hóa để trả lời điện thoại, bạn vẫn sẽ bị nô dịch hóa vào các ngày còn lại trong tuần. Nếu không có những hạn chế tự-thân đối với việc *xâm nhập,* bạn sẽ không có cơ hội được yêu thương âu yếm, hoặc yêu thương âu yếm các thành viên trong gia đình. Bởi vì bạn sẵn sàng liên lạc với người khác bất kể giờ giấc.

Bận rộn để tránh cảm giác thất vọng

Chúng ta bận rộn cuống cuồng ở công sở và trực tuyến tại nhà, chúng ta là nạn nhân của niềm may mắn nhân đôi trong kỷ nguyên của máy vi tính và phong cách sống hiện đại. Đương nhiên, chính xác thì không phải chúng ta không thể kiểm soát mọi thứ. Chúng ta có thể tắt máy fax và điện thoại di động bất cứ lúc nào, chúng ta cũng có thể giảm thời gian làm thêm giờ và chịu đựng quang cảnh một ngôi nhà bừa bộn để có thêm đôi chút thời gian ở bên gia đình. Nhưng tại sao chúng ta lại không làm vậy? Nhà tâm lý học người Anh D.W. Winnicott đưa ra một lý thuyết về vấn đề này. Ông viết về "sự phòng thủ quá mức đối với nỗi thất vọng" - sự mô tả đúng đắn về yếu tố tạo động lực cho một số hành động điên điên của chúng ta.

Winnicott tin rằng, khi con người cảm thấy lo lắng, phương pháp hiệu quả và dễ dàng để nhấn chìm cảm giác đó chính là phải bận rộn. Ngày nay, chỉ cần nhấn vào nút điều khiển truyền hình là chúng ta sẽ có ngay các yếu tố gây ra cảm giác thất vọng. Khi tôi viết đến điều này, tin tức trên truyền hình đang dự đoán về những thay đổi mạnh mẽ đối với môi trường do sự nóng lên của trái đất. Nghe tin này, có lẽ phản ứng của bạn sẽ là nghĩ đến những việc mà bạn có thể làm để giúp trái đất, hoặc là bạn sẽ có những phản ứng vô thức như thế này: "Mình phải khắc cốt ghi tâm vấn đề này càng sớm càng tốt. Thật đáng sợ khi nghĩ rằng các con sẽ phải sống trên một hành tinh đang trải qua những thay đổi địa chất. Cũng như

mình, chẳng ai có thể một tay xử lý được vấn đề mang tính toàn cầu này, nhưng mình sẽ đăng ký để cả nhà tham gia thêm vài khóa học về môi trường." Như tôi đã nói, đây là quá trình *vô thức.* Winnicott tin rằng, chúng ta *không chủ ý* đẩy nhanh nhịp độ cuộc sống để chạy trốn cảm giác *bất lực* khi đối mặt với các vấn đề lớn lao hoặc các cuộc chiến nội tâm.

Điều này lý giải vì sao ý tưởng về một ngày nghỉ ngơi trọn vẹn lại khiến nhiều người lo sợ đến vậy. Chúng ta không sợ mất thời gian, thay vào đó chúng ta sợ có thời gian để ngẫm nghĩ về mọi chuyện. Thiếu đi sự xao nhãng và sự gián đoạn quen thuộc, có lẽ chúng ta lại phải đối mặt với cảm giác thất vọng, cô đơn, tức giận, hốt hoảng, bất lực và kiệt sức, và cả nỗi lo sợ rằng chúng ta không đủ mạnh mẽ để tạo ra những thay đổi mà chúng ta cần phải tạo ra.

Bài tập về nhà: kẻ cướp thời gian

Nếu có ý chí và ý thức rõ ràng về sứ mệnh, chúng ta có thể thay đổi một số hành vi vốn *cướp* thời gian của chúng ta khi ở bên gia đình. Nhưng vẫn có một động lực bên trong gây xáo trộn và khiến rất nhiều gia đình thất vọng. Đó chính là bài tập về nhà. Bắt đầu từ khi con đi học mẫu giáo hoặc học lớp 1 và cứ gia tăng dần dần cho đến khi con học xong lớp 12, bài tập về nhà ngốn hết thời gian của buổi tối, gia tăng mối căng thẳng trong gia đình và biến những đứa trẻ vô tư thành những đứa trẻ học hành cực nhọc, tâm trạng lo âu.

Trước đây mọi việc không như thế này. Ở nước tôi, bài tập về nhà hiện đang được giao ở mức cao chưa từng có. Các nhà nghiên cứu thuộc Viện Nghiên cứu Xã hội, Trường Đại học Michigan phát hiện ra rằng, lượng bài tập về nhà dành cho học sinh tiểu học tăng gấp ba lần từ năm 1981 đến 1997. Trong những thập kỉ đầu của thế kỉ này, các nhà giáo dục cấp tiến tại nhiều trường học ở cấp quận đã cấm không được giao bài tập về nhà cho học sinh tiểu học, với nỗ lực ngăn chặn tình trạng học vẹt. Chiến tranh Lạnh - đặc biệt là từ khi *Sputnik* ra đời năm 1957 - đặt dấu chấm hết cho nỗ lực này, khi các nhà lập pháp tranh đấu để ủng hộ chương trình giáo dục môn toán và khoa học tại Mĩ nhằm chống lại mối đe dọa đến từ các tài

năng trẻ thuộc Liên bang Xô-Viết. Vào cuối những năm 60 và đầu những năm 70, đám học sinh vui mừng khôn xiết khi bài tập về nhà được giảm xuống gần mức của Thế chiến II. Nhưng nỗ lo lắng về khả năng cạnh tranh kinh tế của nước Mĩ và báo cáo chính phủ có tựa đề *Nation at risk* (Tạm dịch: Quốc gia lâm nguy) tập trung vào nhược điểm của các trường học Mĩ, lại tiếp tục gia tăng áp lực đối với việc giao bài tập về nhà. Những năm 1990 tiếp tục xuất hiện thêm nhiều lí do *hấp dẫn* đối với việc này. Cảm giác không chắc chắn của phụ huynh về tương lai khiến họ chấp nhận gánh nặng bài tập đó, và nếu không có những mối lo này, có lẽ họ sẽ cảm thấy lố bịch đến tức cười.

Ai cũng có lí. Giáo viên than thở rằng, các bậc phụ huynh vốn vô cùng lo lắng về việc con phải vào đại học và họ yêu cầu thầy cô giao cho các con nhiều bài tập hơn nữa. Họ nói rằng, nếu họ không giao bài cho học sinh, phụ huynh sẽ cảm thấy bị lừa dối, như thể họ đi khám bác sĩ và trở về nhà mà không có đơn thuốc. Các phụ huynh lại than vãn rằng, nhà trường yêu cầu học sinh phải làm bài tập về nhà nhằm giúp trẻ chuẩn bị kiến thức cho các bài kiểm tra - các bài kiểm tra này góp phần xếp hạng nhà trường và giáo viên. Tôi ngờ rằng một số phụ huynh đang coi bài tập của con là việc *trông trẻ chi phí thấp, lành mạnh.* Vì đám trẻ không thể tự do chạy nhảy quanh hàng xóm sau khi đi học về, nên bài tập về nhà được coi là sự thay thế khá hấp dẫn: nhiều thời gian làm bài hơn nghĩa là ít thời gian xem truyền hình hơn.

Nhưng, tương tự như khi bạn uống nhiều vitamin hơn mức cần thiết của cơ thể, bạn vẫn sẽ không khỏe mạnh hơn, nên gia tăng lượng bài tập về nhà sẽ không hữu ích cho trẻ. Nghiên cứu do Đại học Michigan tiến hành chỉ ra rằng, học sinh không có sự tiến triển về điểm số trong các bài thi sau khi được giao nhiều bài tập hơn. Nhiều bài tập hơn không giúp trẻ có thêm kiến thức, mà đổi lại, nó chỉ khiến ngày càng nhiều học sinh bị đau đầu, đau dạ dày, đêm ngủ gặp ác mộng và có thái độ tiêu cực đối với nhà trường. Và đương nhiên, việc này gia tăng thêm căng thẳng ở nhà nếu xét trên phương diện và phương thức và thời điểm hoàn thành bài tập.

Chị Lana, mẹ của một sinh viên đại học năm nhất, tâm sự với lớp học của chúng tôi về quá trình học tập gian khổ của cậu con trai Scott để có tên trong danh sách của một trong những trường đại học uy tín nhất cả nước:

Khi học phổ thông, Scott học rất giỏi. Thằng nhỏ tham gia tất cả các khóa học. Nó được nhận vào Trường Đại học California tại Berkeley, nhưng chỉ 2 tháng sau, nó trở về và đăng ký học bán thời gian ở một trường trong địa phương. Thằng bé thực sự kiệt sức. Khi ngẫm nghĩ về việc này, tôi cho rằng vấn đề bắt đầu nảy sinh từ khi nó còn học cấp 2. Thằng nhỏ sống tách biệt và rất căng thẳng. Nó không thể một mình đi đâu đó, nhưng lại phải thức khuya học bài. Lên đến trung học, nó thực sự trở thành một cái máy. Thằng bé học giỏi đến không ngờ và có vẻ hài lòng với thành tích đạt được đến mức chúng tôi không hề nhận thấy nó đã bỏ lỡ cuộc sống bình thường đến mức nào.

Chúng ta không làm theo tín hiệu của con. Chị Lana nói rằng vợ chồng chị không hề nhận thấy Scott đã bỏ lỡ “cuộc sống bình thường” như thế nào, nhưng đối với Scott, cuộc sống *vẫn* bình thường. Cha mẹ cậu đang so sánh cuộc sống của cậu với cuộc sống của những người gặp ít áp lực hơn, nhưng Scott - một học sinh được tuyển vào lớp học gồm những học sinh cực kỳ xuất sắc - lại không so sánh như vậy. Khi tôi nghe được những câu chuyện như thế này, tim tôi đau nhói vì thương những cô cậu học trò phải thức thâu đêm học bài, đôi vai gánh nặng lượng bài tập mà đến người lớn cũng phải mất cả tuần mới làm xong. Các phụ huynh sinh ra vào thập kỉ 70 và 80 - vào thời điểm này lượng bài tập về nhà ít hơn và không khí chung kém nghiêm trọng hơn - công nhậnrằng, so với các con, họ từng được nếm trải sự tự do vốn vô cùng cần thiết với tuổi trẻ.

Xu hướng giáo dục thay đổi theo thập kỉ hoặc tương đương như vậy, nên nhiều phụ huynh không thể đặt mục tiêu cho con chỉ dựa vào điểm trung bình học tập, điểm kiểm tra và các hoạt động sẽ tạo ưu thế cho con khi nộp hồ sơ vào đại học. Các con có quá nhiều

thứ đến mức không thể để mất được. Có một cách hay ho để đặt ra lịch trình cho con và kì vọng của bạn, đó là tin tưởng vào nguyên tắc về sự điều độ, sự tán dương và sự thánh hóa của Do Thái giáo. Bài tập về nhà là tốt, nếu nó điều độ, không quá tải. Chỉ cần bạn quan sát để thấy rằng bài tập không vắt kiệt tuổi trẻ của con hoặc khiến bạn không có cơ hội thưởng thức khoảng thời gian ở bên con.

Điều chỉnh lượng bài tập về nhà của con

Trong kỉ nguyên của chúng ta, các phụ huynh tin rằng, họ phải góp phần quản lý khối lượng và trình độ sáng tạo cao vút mà Bài tập Nâng cao yêu cầu. Thật không may, làm bài tập trong những cuốn sách này hiếm khi đem lại hiệu quả cho các bậc phụ huynh và con trẻ khi họ dành thời gian bên nhau. Và mặc dù các bài tập mang tính sáng tạo như vẽ cây gia đình và vẽ núi lửa phun trào trên giấy bồi có thể đem đến nhiều niềm vui, nhưng sự tham gia tích cực quá mức của cha mẹ có thể khiến trẻ và cha mẹ cùng cảm thấy khó chịu. Có lẽ bức tranh tầm sâu của bé Casey với ba nhánh con nhô ra và một miếng đất sét màu nâu trông thật thảm hại bên cạnh bộ tranh của Jackson với dòng suối làm bằng giấy bóng kính và những bóng đèn Giáng sinh nhỏ xíu lấp lánh như dòng nước chảy. Nhưng có lẽ bạn sẽ cảm thấy buồn nhiều hơn cả Casey. Nếu bạn bắt tay vào làm phần lớn bài tập của con, có lẽ con sẽ đạt điểm A hoặc có được bức tranh đẹp nhất lớp, nhưng như vậy không có nghĩa là bạn đang tặng cho con một món quà. Thay vào đó, có lẽ bạn đang *cướp* niềm tự hào đích thực của con, cũng như cơ hội để con tự thành công. Và bạn cũng không thể gạt giáo viên của con đâu. Thầy cô luôn luôn biết ai làm phần nào của bài tập.

Vậy bạn phải áp dụng nguyên lý Do Thái về sự điều độ vào bài tập về nhà của con như thế nào? Theo quan điểm của tôi, thời gian làm bài tập nên gia tăng thêm 10 phút khi con lên lớp, bắt đầu từ khi con học mẫu giáo. Như vậy, một học sinh lớp 1 nên hoàn thành bài tập trong 20 phút, và thời gian làm bài tập về nhà đối với học sinh lớp 5 là không quá 1 giờ.

Tôi dễ dàng đề xuất công thức này, nhưng bạn phải làm thế nào nếu thầy cô giao cho con nhiều bài tập hơn mức thời gian giới hạn kia? Bước đầu tiên là bạn hãy trò chuyện với giáo viên và xin ý kiến thầy/cô về thời gian mà con nên dành ra để làm xong bài. Rất nhiều trẻ mất tới 90 phút để làm bài tập 30 phút, nhất là khi bài tập quá khó, hoặc quá tẻ nhạt, hoặc khi con coi bài tập là cái cớ để chống đối. Hãy tự hỏi bản thân: Con mất bao nhiêu thời gian để chần chừ hoặc lo lắng? Con có hiểu rõ con phải làm xong bài nào không và liệu con có đủ kĩ năng, công cụ để hoàn thành bài tập không? Hãy cùng thảo luận với giáo viên của con để tìm ra nguyên nhân khiến con mất nhiều thời gian hơn bình thường để hoàn thành một bài tập ngắn.

Khi Susanna học lớp 3, cô giáo của bé đề xuất một giải pháp rất hiệu quả đối với cuộc chiến giữa mẹ con tôi về bài tập về nhà của con. Lúc đó, con bé kịch liệt phản đối bài về nhà. Tôi hối thúc. Dỗ dành. Dọa cắt hết đặc ân. Tôi muốn bỏ cuộc. Cô giáo Louise Robbins của bé đưa ra một giải pháp giúp tôi. “Trước hết, chị hãy điều chỉnh bài của cháu bằng cách giảm bớt bài tập từ vựng. Susanna không cần phải đặt câu với tất cả các từ, vì bé luôn làm đúng bài kiểm tra từ vừng và có lẽ bé thấy chán ngắt khi phải đặt câu với từng từ. Chị hãy cho phép cháu lựa chọn từ mà cháu chưa biết và chỉ đặt câu với các từ đó. Nếu điểm số của cháu sa sút, chúng ta tính tiếp.

“Sau đó, chị hãy nói với cháu rằng cháu chỉ làm bài “đến 7 giờ 30 thôi nhé” hoặc “30 phút nữa thôi.” Chị là người chọn thời lượng làm bài của cháu. Chị đừng hỏi cháu đã làm xong chưa. Nếu cháu không làm xong bài tập, cứ để tôi xử lý.”

Chúng tôi nhận thấy rằng phương pháp này chuyển từ cuộc chiến giữa Susanna và cha mẹ sang mâu thuẫn giữa Susanna và bài tập về nhà (và cả giáo viên, điểm số nữa). Phương pháp này cũng giúp bé nhận thấy rằng chúng tôi trân trọng thời gian để còn kể chuyện trước giờ đi ngủ, hoặc một giấc ngủ ngon, và chúng tôi cũng trân trọng việc phải làm xong bài tập. Hiện giờ Susanna đang học trường trung học cơ sở và con bé làm bài tập rất hiệu quả và có tổ

chức, nhưng đôi lúc bài tập của bé lại chồng chất. Chúng tôi lại áp dụng chiến thuật cũ. Tôi cảnh báo trước với con bé về thời gian: “Con sẽ làm bài đến 10 giờ thôi, vì thế con nên có kế hoạch rõ ràng.”

Nếu con học tập vẫn hiệu quả nhưng lượng bài tập vẫn quá nhiều, bạn cần phải thay con trò chuyện với giáo viên. Nếu vẫn không có thay đổi về lượng bài về nhà, hãy tìm gặp hiệu trưởng. Đôi lúc các cán bộ quản trị nhà trường không hay biết về lượng bài tập chồng chất mà thầy cô giáo, chuyên gia dạy phụ đạo và huấn luyện viên giao cho học sinh. Nếu nhà trường không có thái độ cảm thông, bạn nên cân nhắc đến việc chuyển trường cho con.

Và bạn cũng nên nghĩ về mục tiêu nuôi dạy con. Ngày nay, dường như trẻ con phải học hành vô cùng vất vả để được nhận vào các trường đại học hàng đầu. Ngay từ đầu, bạn hãy nghĩ rằng con vẫn sẽ có một cuộc sống đầy đủ, trọn vẹn và cống hiến cho thế giới này cho dù con không theo học nhóm các trường danh tiếng. Hãy trò chuyện với vợ/chồng về suy nghĩ của bạn để xem chúng có phù hợp với tính khí, sở thích và nghị lực bẩm sinh của con không.

Có lần, một thầy hiệu trưởng trường cấp 1 có kể cho tôi nghe câu chuyện mà tôi không bao giờ quên. Cô bé Brooke cũng theo học tại ngôi trường áp-lực-cao, lượng-bài-về-nhà-cao như chị gái Lauren chỉ-thích-học của mình. Brooke phải vất vả làm bài tập về nhà đến tận tối khuya, thậm chí nhiều lúc cô bé không làm xong bài. Khi cha mẹ quyết định chuyển cô bé sang ngôi trường ít áp lực hơn, mẹ cô bé nói: “Ở ngôi trường mới này, học sinh lớp 3 chỉ phải làm toán lớp 3 và không ai phải xấu hổ vì điều đó. Các cháu vẫn đang học về phép cộng và phép trừ! Brooke học rất giỏi và con bé rất vui khi học ở ngôi trường này.”

Ba tháng sau, Brooke quay trở lại thăm thầy hiệu trưởng sau khi học trường mới 3 tháng. Điều đầu tiên thầy nhận thấy chính là sắc mặt của cô bé. “Trông cô bé khác hoàn toàn,” thầy nói. Tôi dám cá rằng tương lai của Brooke cũng sẽ tươi đẹp hơn.

Người tiết kiệm thời gian: phương pháp bảo vệ thời gian mỗi ngày

Ngoài việc điều chỉnh bài tập về nhà, bạn cần phải tạo ra những thay đổi khác ngay lập tức để nâng cao nguồn thời gian có hạn ở bên con. Những gợi ý dưới đây có thể dễ dàng được áp dụng trong cuộc sống thường nhật của bạn.

Tìm thời gian để gắn kết

Bạn thường làm gì khi con trò chuyện với bạn? Rất có thể là bạn vẫn tiếp tục làm công việc mà bạn đang làm. Điều này đặc biệt đúng đối với cha mẹ của các bé hay nói. Nhưng dù con nói nhanh, nói ngọng líu ngọng lo đến đâu, *mỗi ngày một lần,* hãy chú ý nghe con nói. Dù chỉ là hai phút thôi, bạn hãy ngừng tay, ngồi xuống bên con và đặt tay lên vai con. Nhìn vào mắt con. Nếu bé không quen với việc này, bé sẽ hỏi tại sao bạn giận bé. Hãy giúp bé an tâm, nói rằng bạn thích nghe bé nói chuyện và lắng nghe điều bé nói.

Rồi bé sẽ thành thiếu niên. Lúc đó, bé sẽ không thích đồng hành với bạn đâu, chúng thích bạn bè hơn nhiều. Nếu bạn có thời gian, hãy ngồi cạnh con. “Mẹ ơi, sao mẹ lại ngồi đây?” có lẽ con sẽ hỏi vậy. “Mọi việc dồn dập quá, nhưng mẹ muốn ở bên con,” bạn có thể trả lời như vậy. Hoặc, thay vì phải ngẫm nghĩ xem phải nói ra sao, bạn hãy nói: “tối nay con không cần làm bài tập,” và đề nghị được xoa lưng cho con trước giờ đi ngủ. Hãy cư xử giống mẹ của bé Eva trong Chương 6 - chị rất thích được gội đầu cho mái tóc dài màu đồng của con gái. Hãy tìm đặc điểm quý báu nhất của con và cho con biết rằng bạn yêu đặc điểm đó nhiều lắm.

Cho con thời gian

Con thường phải làm mọi việc nhanh hơn mức bình thường. Hãy cố gắng cân bằng khoảng thời gian áp-lực-cao này với khoảng thời gian thong thả. Mỗi tuần một ngày, hãy cho con 3 tiếng để đi một chiếc vớ, cởi váy và mặc váy cho búp bế Barbie, đi một bên tất còn lại, nghe nhạc. Mỗi tối, hãy dành thời gian kể chuyện trước giờ đi ngủ cho con và ngủ đủ giấc. Nghĩa là bạn phải bắt đầu việc này sớm

hơn rất nhiều so với thời điểm bạn muốn, nhưng đó không phải lỗi của con đâu nhé. Con có quyền được hưởng điều này. Hầu hết những đứa trẻ 4 hoặc 5 tuổi, đặc biệt là những đứa trẻ phải ở xa cha mẹ cả ngày, cần một tiếng rưỡi để đánh răng, mặc quần áo ngủ, lên giường và được ru ngủ bằng một câu chuyện hoặc một bài hát.

Đừng làm những việc mà bạn chán ghét

Có lần, một người mẹ đến gặp tôi và đề nghị tôi giúp chị tìm ra thời lượng phù hợp mà chị nên dành ra để "xem" con trai chơi trò Nintendo[(1)].

"Chị có thích xem cậu bé chơi trò Nintendo không?"

"Không, nhưng nó thích tôi ngồi xem như thế."

"Nhưng tôi thì không đồng ý đâu," tôi nói. "Tôi không thích chị làm vậy. Không tốt cho chị và cả cháu nữa. Cháu còn muốn chị làm gì nữa?"

"Nhảy lò cò."

"Chị có thích nhảy lò cò không?"

"Tôi cũng không quan tâm."

"Chị thích làm gì để thư giãn?"

"Tôi thích xem bóng chày trên ti vi."

"Cháu nhà chị có thích không?"

"À, có chứ."

"Thế là được rồi."

Hãy cố gắng tìm ra những việc mà bạn và con đều thích. Hãy tìm ra niềm vui để cùng chia sẻ với con.

Đảm bảo con có cơ hội được chán

Có lần tôi tham dự một lớp tập yoga và trong khi dạy các học viên động tác khó, huấn luyện viên nói: “Các bạn đừng sợ đau.” Ngay khi chị nói vậy, tôi liền cảm thấy dễ chịu và hít thở trở lại. Tôi tiến bộ hơn với động tác đó.

Tôi chợt nghĩ đến huấn luyện viên yoga khi trò chuyện với cô bé Gracie. Cô bé Gracie 7 tuổi không hề thích chuyến cắm trại hè mà cha mẹ gửi cô bé tham gia. Cô bé than vãn: “Chuyến cắm trại này chán quá cô ạ. Cháu chẳng có gì để làm cả. Hồi cháu 6 tuổi, cháu cũng chán như thế này đâu.” Gracie sợ đau. Tại sao? Bởi vì khi ở nhà, mỗi khi cô bé thấy chán, cha mẹ luôn giúp cô bé tìm ra cách tiêu khiển trên máy tính. Gracie không biết phải làm gì cho đỡ chán khi tham gia cắm trại. Cô bé hoang mang khi đối mặt với thách thức là phải tìm ra việc gì đó để làm. Cô bé chưa từng học được kĩ năng xử lý cơn buồn chán.

Cha mẹ có một nhiệm vụ vô cùng mâu thuẫn. Chúng ta phải gắng sức để không cung cấp cho con mọi việc thú vị để làm. Trẻ cần có cơ hội để nâng cao khả năng chịu đựng cơn buồn chán. Nếu bạn chọn thái độ “Mẹ biết con sẽ sớm tìm ra việc để làm” và coi cơn buồn chán là cơ hội tích cực, thay vì một thứ cần phải được tống khứ đi, con sẽ có cơ hội tốt hơn để học cách tự giải trí.

Bạn hãy coi việc con khám phá thế giới xung quanh là những hoạt động quý giá. Tương tự như những việc mà trẻ làm, được bừa bãi, gây ồn, ngốc nghếch, dại dột và nằm ì xem ti vi là các yếu tố cần thiết đối với sự phát triển trí óc và tinh thần của con. Hãy cho phép con được hưởng thụ niềm vui ngắm nhìn khung cảnh bên ngoài cửa sổ, được ném bóng khi không mặc đồng phục, khi không có bạn bè trong đội và ngay cả khi không có điểm số; hãy cho con đếm các hạt mưa rơi và không cho điều đó là vô bổ. Ưu điểm của thái độ này là bạn sẽ không phải nỗ lực hết mình đâu. Nếu bạn không dành thời gian làm những việc có vẻ cực kỳ nhạt nhẽo như là xem con chơi trò Nintendo, có lẽ bạn sẽ thích mát-xa lưng cho con.

Dành thời gian để suy ngẫm và lập kế hoạch

Người soạn Thánh ca nói: “Hãy đếm những ngày mà chúng ta học được những điều khôn ngoan.” Nếu không dành thời gian suy ngẫm, lập kế hoạch và kiểm tra lại cuộc sống của mình, thay vì trở thành người làm chủ, chúng ta sẽ trở thành nô lệ. Thông qua cuộc thảo luận sâu sắc, cha mẹ có thể dạy trẻ hình thành trước các quy tắc trong cuộc sống. Ở miền nam California, chúng tôi không đợi đến khi xảy ra động đất mới mua nước và đèn pin dự phòng. Người dân miền bắc dọn sạch đường máng và ống nước trước khi mùa mưa tới. Chúng tôi chuẩn bị sẵn sàng cho những hiện tượng tự nhiên mà chúng tôi biết chắc chắn sẽ xảy ra.

Hành động tự phát khi sự việc đã xảy ra - ví dụ như một cơn bão hoặc trận động đất - có thể đồng nghĩa với việc bạn sẽ bị tổn thương. Do Thái giáo luôn luôn dạy chúng ta phải biết chuẩn bị trước và cho chúng ta *mitzvot* – 613 kế hoạch hành động và chương trình cụ thể, nhằm kiểm soát các quyết định thường ngày của chúng ta. Dành thời gian trò chuyện với gia đình có thể giúp bạn biết rõ gia đình bạn tin vào điều gì và phải hành động ra sao để thể hiện niềm tin đó. Bữa tối Shabbat là thời điểm lý tưởng để thảo luận về các vấn đề này.

Hôn nhân là ưu tiên hàng đầu

Phần lớn chương này đều nói đến phương pháp giúp bạn gia tăng thời gian ở bên con. Nhưng còn một yếu tố nữa quan trọng với hạnh phúc của con hơn cả khoảng thời gian bạn ở bên con. Đó chính là hôn nhân của bạn.

Trong cuộc chạy đua gấp gáp để làm được thật nhiều việc, tôi nhận thấy người ta không quan tâm đến hôn nhân nhiều như quan tâm con cái. Chúng ta lo lắng và quan tâm đến con cái nhiều đến mức một cặp vợ chồng nói với tôi rằng suốt năm tháng ròng, họ không hề có thời gian đi chơi riêng. Họ nói rằng họ không muốn xa con. Nhưng xét trên bề nổi, tôi nhận thấy việc này không hợp lý lắm. Liệu có cặp vợ chồng nào lại không muốn thi thoảng có đôi chút không gian lãng mạn không liên quan đến việc chăm sóc con? Nhưng cùng với niềm tự hào và niềm phấn khích khi làm cha mẹ,

những thay đổi cũng đến và khiến các cặp vợ chồng rời xa nhau hơn để sa vào vòng tay của các con.

Các bậc cha mẹ thường thử thách hôn nhân trong một số tình huống. Đó là lần đầu tiên họ không thể tìm ra vấn đề của mình bởi vì giữa họ luôn luôn có thêm một người nữa (hoặc nhiều hơn). Kế đến, những bất đồng tiếp tục nổ ra dù trước đây không hề có - những khác biệt cơ bản về các mối ưu tiên hàng đầu, về tiền bạc, sự ổn định, hình thức kỷ luật, chọn trường cho con, tôn giáo. Đôi lúc, né tránh những bất đồng mới-được-phát-hiện còn dễ dàng hơn cả phải đấu tranh với chúng. Thay vì là một người bạn, chồng/vợ trở thành mục tiêu của sự chỉ trích bí mật. Bạn cảm thấy mình như một kẻ bị đọa đày và chỉ có thể giải tỏa nỗi cô đơn khi có sự bầu bạn của con.

Quá bận rộn hoặc quá tận tâm tới con là phương thức tuyệt vời để né tránh khoảng thời gian ở bên người bạn đời, mặc dù đó là khoảng thời gian giúp bạn đối mặt và giải quyết các khó khăn. Thiếu thời gian và sự quan tâm, hôn nhân trở thành tòa dinh thự bị mối đục lỗ chỗ. Khi các con lớn hơn và mọi việc trở nên phức tạp hơn, điều đầu tiên bạn phải từ bỏ chính là cuộc hôn nhân ngày càng xa cách của bạn.

Dành thời gian được ở một mình bên vợ/chồng sẽ giúp duy trì mối quan hệ giữa hai người, bảo vệ nó trước những giông bão sẽ đến với gia đình. Sẽ là sự khởi đầu tuyệt vời nếu hai bạn có buổi đi chơi riêng mỗi tuần một tối. Quan trọng hơn nữa là hãy cố gắng xa nhà và xa con định kỳ khoảng 1 hoặc 2 tối. Để gắn kết tình cảm với người bạn đời, bạn cần phải đến một nơi khác biệt, ví như khu nghỉ dưỡng cách thị trấn chỉ vài dặm.

Trong khung cảnh mới, ưu điểm của người bạn đời sẽ có cơ hội phát huy - cách anh ấy cuốn hút mọi người, nhận thấy hoa lá cây cỏ, hay cách cô ấy yêu thích nước, khiếu hài hước của cô ấy. Khi được ở bên nhau một mình, bạn sẽ nhớ lí do khiến bạn quyết định kết hôn với người đàn ông này. Giữa hai người vẫn sẽ có những khác biệt, nhưng khi cả hai cùng sẵn sàng thảo luận với tinh thần hợp tác, khác biệt sẽ được cân bằng bởi cảm giác ấm áp, yêu thương và kỉ

niệm về quãng thời gian tuyệt vời gần đây giữa hai người, thay vì khoảng thời gian cách đây năm tháng, hay thậm chí một năm.

Hẹn hò *như tình nhân* là cách tốt nhất giúp bạn suy nghĩ rõ ràng về cuộc sống. Rất nhiều trường học và công ty tài trợ cho nhân viên được đi nghỉ tối thiểu 1 lần mỗi năm. Tại sao họ lại đến tận Lake Arrowhead thay vì cùng ngồi túm tụm trong phòng hội thảo? Bởi các tổ chức này nhận thấy rằng, để bạn suy nghĩ tốt nhất, bạn cần 3 yếu tố: môi trường mới, có người chuẩn bị bữa ăn cùng và cơ hội được đi dạo trong rừng (hay trên đường phố San Francisco, nếu điều đó hữu ích với bạn). Gia đình có vai trò quan trọng không kém công việc kinh doanh, vì vậy những người đứng đầu gia đình cũng cần được nghỉ ngơi. Tương tự như Nhà tiên tri Moses và Aaron lui khỏi Túp lều Họp để thoát khỏi yêu cầu của Con cái Israel, đôi lúc cha mẹ cũng có thời gian riêng tư. Việc này rất có lợi cho các con, bởi khi bạn trở lại, bạn sẽ trở lại bên con với thái độ tươi mới hơn. Bạn sẽ không oán giận, không khổ sở như cũ nữa. Nếu có thể tạm xa các con đủ lâu để ngẫm nghĩ, biết đâu bạn sẽ quyết định giúp chính mình không làm một số hoạt động vốn lấy đi quá nhiều thời gian của gia đình.

Trước khi quá muộn

Bảo vệ thời gian không dành cho những kẻ lười biếng hay yếu đuối. Việc này đòi hỏi bạn phải tận tâm và cam kết bảo vệ thời gian được ở một mình bên người bạn đời, thời gian riêng tư không bị làm phiền, giờ đi ngủ, thời gian nghỉ ngơi và thời gian đi quanh bàn ăn vào tối thứ Sáu. Nếu chúng ta có thể bảo vệ những khoảng thời gian này, chúng ta đang làm một công việc thiêng liêng và trao cho con những thứ mà không ai có thể mua được. Chúng ta đang cho con thấy chính bản thân mình, và cho con thấy con đường dẫn tới cuộc sống đầy đủ và giàu ý nghĩa.

Một buổi tối, khi chúng tôi ngồi trong phòng khách sau bữa tối Shabbat, Emma quay trở lại bàn và ngồi yên lặng khoảng 15 phút cạnh khay đựng cây nến vẫn đang cháy. “Emma à, con làm gì vậy?” Cô bé cho chúng tôi xem bài thơ vừa mới được sáng tác.

ÁNH NẾN

Đến đây

Hãy đến đây và ở lại một lát

Để ngắm nhìn vẻ đẹp của ngọn nến

Để nhìn ngọn nến cháy dần

Và để nhìn vẻ đẹp của nến cháy dần

Đến đây

Hãy đến đây nhìn ánh nến này

Ngắm nhìn ánh sáng rực rỡ

Ngắm nhìn niềm hạnh phúc trong ánh sáng

Nhìn ngọn nến cháy

Và tan dần

Hãy đến đây trước khi nến tắt!

Table of Contents